

२१००
कन्या-जीवन

कन्या लोगों के जीवन को सुखमय बनाने की कला



श्री माताजी सेवा मंच

प्रकाशक

वर्द्धना - वाराणसी

लेखक—रघुनाथ सिंहल

प्रकाशक :

गायत्री देवी स्मारक निधि

वाराणसी

प्रथम संस्करण : ५०००

त्रिना मूल्य

विक्रम संवत् : २०४१

३३३
३३३
३३३

३३३

३३३

कन्या जीवन

[कन्याओं का भावी जीवन सुखमय बनाने की कला]

लेखक

रघुनाथ सिंघल

सजावट घर, नारियल बाजार, वाराणसी ।

प्रकाशक

गायत्री देवी स्मारक निधि

वाराणसी ।

की

प्रथम संस्करण

५०००

विक्रम संवत्

२०४०

मूल्य—कर्तव्य पथ पर दृढ़तापूर्वक चलना

प्राप्ति-स्थान—

(१) पाणिनि कन्या महाविद्यालय तुलसीपुर

महमूरगंज, वाराणसी ।

(२) फर्म—नारायण के दास

नारियल बाजार, वाराणसी ।

मुद्रक—

अनुपम प्रेस

दुर्गाघाट, वाराणसी ।

पुस्तकालय
नारायण के दास
महमूरगंज
वाराणसी

इस पुस्तिका को अथवा इसका मेटर अलग कहीं छापकर विक्रय करना मना है ।
—लेखक

पुस्तिका-लेखन का उद्देश्य

एक बड़े परिवार का सदस्य होने से यह अनुभव हुआ कि चाहे बालक हो या बालिका इनको पाठशालाओं में और तो अनेक ज्ञान पाठ्यपुस्तकों द्वारा मिल जाता है लेकिन सांसारिक रहन-सहन में काम पड़ने वाली अनेकों बातें बाकी रह जाती हैं। और जब अवस्था १६ वर्ष से ऊपर चलती है तब विशेषतः कन्याओं में सीखने की इच्छा प्रबल हो जाती है। इस अवसर में उनको कर्मठ संगति मिल गई तो वह जीवन भर के वास्ते सुखी रहने की योग्यता प्राप्त कर लेती हैं और कहीं लापरवाही से आलसी, निकम्मी, फैशनवाज सहेली का संग हो गया तो वह मायके में भी झिड़कियाँ पाती रहेंगी और असली घर जाने पर भी न तो खुद प्रसन्न रह सकेंगी न तो ससुराल वालों को प्रसन्न रख सकेंगी। माता-पिता, सहेली, पड़ोसिन हर समय तो जीवन में साथ रहेंगी नहीं, साथ रहेगी अपनी कार्यकुशलता जो कि कभी साथ न छोड़ने वाली पक्की सहेली रहती है (अच्छी पुस्तकें भी सहेली ही हैं)। इस वास्ते किशोरावस्था में अपना अभ्यास बना लेने से हमेशा व हर परिस्थिति में आनन्द ही आनन्द रहेगा।

उपरोक्त धारणा से यह कण मात्र घरेलू भाषा में अपनी पत्नी श्रीमती गायत्री देवीजी की प्रेरणा से लिखा हुआ जीवन का प्रथम प्रयास है। विश्वास है कि यह शरीर छूटने के बाद लेखनी द्वारा प्रमाणित विचारों से देवियों को कुछ लाभ पहुँचेगा।

लेखक पूज्या आचार्या डा० प्रज्ञा देवीजी का चिर आभारी है जिन्होंने इस विचारधारा को जन्म दिया और लेखक को सदा प्रोत्साहित करती रहती हैं।

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्ता पावमानी द्विजानाम्।

आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं त्रिविणं ब्रह्मवचंसम्। मह्यं वत्वा

व्रजत ब्रह्मलोकम् ॥

(अथर्व० १९।७।११)

अक्षय तृतीया विक्रम सम्बत् २०४०

आशान्वित
रघुनाथ सिंह
वाराणसी

प्रस्तावना

कन्यारत्न वह राष्ट्रीय बहुमूल्य निधि है कि जिसके आधार पर भावी राष्ट्र हँसता और खेलता है। बोटलों के बन्द पानी पीने के आदो जन के लिये गाङ्गजल की महत्ता अननुमेय है। बन्द कमरे में बिजलियों की भारी जगमगाहट में पलने वाले लोगों के लिये सुखद शीतल चन्द्रिका को चाँदनी कुछ भी महत्त्व नहीं रखती। तीक्ष्ण, चरपरे, तिक्त पदार्थों का सेवन करने वाला व्यक्ति शुद्ध सात्त्विक आहार के मिठास एवं स्वाद की कल्पना भी क्या कर सकता है। ठीक इसी प्रकार पुत्री की बहुमूल्यता का उन अर्थ-पिशाचों को क्या ज्ञान हो सकता है जिन्होंने उसका पैसों की तुलना में ऐसा अवमूल्यन कर दिया कि वह अपने सम्मानजनक अस्तित्व को ही खो बैठी। ऐसी स्थिति को देखकर ही बोच के काल के कवियों ने कहा—

कन्येति जाता महती विचिन्ता कस्मै प्रदेयेति महान् वितर्कः ।

दत्त्वा सुखं यास्यति वा न वेति कन्या पितृत्वं खलु नाम कष्टम् ॥

स्थिति यहीं तक आकर नहीं रुकी, अपितु दुर्व्यसनों एवं दुर्वासनाओं से लिस समाज ने नाच, रंग, तमाशे, मादक द्रव्यों के सेवन एवं फैशन-परस्ती का जीवन जोने के लिए नारों को भी विवश कर दिया। पीयूष-घारा पुरुष समाज को मनस्तोष न दे सकी अतः उसने नारी को मात्र खिलौना मानकर दुःशीलता के रंग में रंगना प्रारम्भ कर दिया। माता-पिता ऐसे अमर्यादित जीवन को आज हृदय से न स्वीकार करते हुए भी, पुत्रों को ऐसा विषाक्त जावन जोने के लिये प्रशिक्षण देने लग गये हैं। पुत्री, जो कि आँख की कनौनिका के समान सुरक्षणीय है, को इतने हृद तक माता-पिता स्वतन्त्रता देने के हामी बंनते जा रहे हैं कि

“कॉलेज से वह कब घर आयी, कहाँ-कहाँ गयी, दिन में क्या-क्या करती रही” इसका भी पता करना वे आवश्यक नहीं समझ रहे हैं। कुसंस्कारों का विष-बीज प्रारम्भ से ही पुत्री के हृदय में इस नाम से बोया जा रहा है कि “आज का समाज यही अभीप्सा नारी से रखता है। रहन-सहन का यह परिवर्तन पुत्री का अभी से नहीं किया जायेगा तो लड़की त्रिवाहो-परान्त पति के साथ निभा नहीं पायेगी।” इसी बात पर सुसंस्कारों के शीतल जल से जिस नये आरोपित फलदार वृक्षों की बगिया को सींचना था, उसको जलती आग से सींचा जा रहा है, चमन जल रहा है, पर उन्मत्त-समाज अभी फाग ही खेल रहा है। महाभारत शान्तिपर्व के अनुसार स्त्री के दुर्व्यसनों का उत्तरदायी पुरुष होता है अतः इस सत्यता को समझ कर अपनी निरंकुश इच्छाओं का परित्याग करने पर ही “पुत्री धन” का सही उपयोग राष्ट्र को गौरवगरिमा के लिये हो सकेगा।

१. जिस समय गौतम अपने पुत्र चिरकारी को, अहल्या के स्वेच्छाचरण से तंग आकर उसे समाप्त कर देने की आज्ञा देते हैं उस समय चिरकारी (चिरेणः विमृश्य यः कार्यं कुर्वते) इस आज्ञा को गलत मानता हुआ तर्क करता है—

नापराधोऽस्ति नारीणां नर एवापराध्यति ।

सर्वकार्यापराध्यत्वान्नापराध्यन्ति चाङ्गनाः ॥

(महा० भा० शा० प० २६६।४०)

अर्थात् नारी के नैतिक पतन का मूल कारण अन्ततोगत्वा नारी नहीं; बल्कि नर अर्थात् पुरुष ही ठहरता है।

इसी प्रकार मनु महाराज ने भी कहा—

एताश्चान्याश्च लोकेऽस्मिन्नपक्वष्टप्रसूतयः ।

उत्कर्षं योषितः प्राप्ताः स्वेः स्वभंतृगुणैः शुभैः ॥ (मनु० ९।२४।१)

अर्थात् यदि पुरुष श्रेष्ठ हों तो स्त्रियाँ श्रेष्ठ, दुष्ट हों तो दुष्ट हो जाती हैं। इससे पहिले मनुष्यों को स्वयं उत्तम होके अपनी स्त्रियों को उत्तम बनाना चाहिये।

नारी-जाति की दिव्यता का आदर करना जैसे ही समाज सीख लेगा वैसे ही स्त्री भी बाह्य शृङ्गार पटार, तमाशे का जीवन छोड़कर सन्तति-निर्माण के कार्य में लग जायेगी। वेद कहता है कि हे ऐश्वर्य-शाली इन्द्र=गृहस्थ पुरुष ! "तू कल्याणकारिणी, गृहस्थ धर्म का पालन करनेवाली, सुखप्रदा, सौभाग्यवती नारी की कामना कर।" सुखप्रदा नारी का निर्माण सुयोग्य माता के हाथों पर निर्भर है अतः माता को भूल कर भी पुत्री की उपेक्षा नहीं करनी चाहिये अन्यथा भावी जीवन में अपने दायित्वों का निर्वाह वह (पुत्री) कदापि न कर पायेगी।

यदि नारियाँ इतिहास में सैनिक युद्ध से कदापि विरत या पराजित न हुईं तो आज उन्हें अर्थ-पिण्ड, रूप-लोलुप समाज से भी युद्ध करना होगा, पर यह युद्ध मानसिक और आत्मिक स्तर पर होगा। कुमार्ग के प्रति घुटने टेक देना नारी को बहुत बड़ी दुर्बलता और पराजय होगी। सीता और सावित्री के उपदेश किस दिन काम आयेंगे ? रावण के समक्ष सीता की विजय आत्मिक विजय ही थी; उसी को आज पुनः जगाना है।

सरल भाषा में लिखी गयी प्रस्तुत लघु पुस्तिका इन्हीं विचारों की जड़ों को बेटियों के मन में जमा देने का छोटा सा नुस्खा है। पुस्तिका के लेखक श्री आर० के० सिंघल बड़े ही धार्मिक, विनम्रता के प्रतिमूर्ति, सत्यशील सज्जन हैं। वाणिज्य व्यापार इनका व्यवसाय होते हुए भी भौतिकवाद से ऊपर रहते हुए स्वाध्याय इनके जीवन का सदा विशेष अङ्ग रहा है। इनके अनुभवों का संक्षिप्त सार जो बेटियों के निर्माण में परम सहायक हो सकता है, इस पुस्तिका में अङ्कित है। बनावट से दूर लेखक की अभिव्यक्ति की धारा सभी को अनुरंजित करती चलती है यह पुस्तिका का विशेष गुण है। पुस्तिका के माध्यम से आज की बेटियाँ अपने

२. अपाः सोममस्तमिन्द्र प्र याहि कल्याणीर्जीया सुरणं गृहे ते ।

यत्रा रथस्य बृहतो निधानं विमोचनं वाजिनो दक्षिणावत् ॥

(ऋ० ३।५३।६)

दिन भर का कार्यक्रम सुव्यवस्थित कर दिनन्दिन को ठीक बनाते हुए अपने क्रियाकलापों से सबकी आदर्श बनें, सबको सुखी करें, एवं गृहस्थरूपी बगिया सुरभित कर दें यही उद्देश्य है। मेरे लिए औपचारिकरूपेण यह कहना कि "पुस्तिका का प्रचार हो" यह निष्फल ही है, ऐसा मैं समझती हूँ, क्योंकि श्रद्धेय बाबू जी (श्री सिंघल जी) के शब्दों की अन्तर्निहित भावना स्वयं इतनी सशक्त है कि वह पर्याप्त प्रसारित होकर सम्भावित परिवर्तन कर सकेगी अतः उन्हें इस कार्य के लिए बधाई देती हुई ही मैं अपने लेखन से विरत होती हूँ।

अक्षयतृतीया वि० सं० २०४०

निवेदयित्री

प्रज्ञा देवी

आचार्या

पाणिनि कन्या महाविद्यालय

तुलसीपुर, वाराणसी

फ़ो० नं० ५४८९५

श्री मारनाड़ी सेवा संघ

पुस्तकालय

मदैन - वाराणसी



कन्याओं का भावी जीवन सुखमय बनाने की कला

आदरणीया प्रिय बेटी लोग !

आज यह इच्छा हुई कि आप लोगों को अपने मन के उद्गार एवं अनुभव लिपिबद्ध करके अर्पण कर दूँ। यदि इसके कुछ अंश भी आप अपने जीवन में धारण करके लाभान्वित होवेंगी तो मैं अपना ७२ वर्ष का जीवन सफल समझूँगा। इस लेख में अनेक त्रुटियाँ भी हो सकती हैं फिर भी समूचे फूल की जगह फूल की १-२ पंखुड़ी से भी सुगन्ध ली जा सकती है। उपयोग तो इसका पुत्री, बहू, सासुजो, ननदजी, सहेली, पड़ोसिन आदि भी कर सकती हैं। सुगन्ध सभी को मिलेगी जो इसके हेतु श्रद्धा व समय लगावेंगी। जिस प्रकार खिलौना घर में बच्चों के लिये आता है किन्तु उसे देखकर प्रफुल्लता तो बड़ों को भी हो जाती है। सिर्फ एक बार पढ़ कर इसे रख नहीं दिया जावे बल्कि बार-बार पढ़ कर जितना अंश अपने को ठीक लगे उसके अनुसार व्यवहार करना आरम्भ किया जावे।

प्रिय बेटी जी, अब आपकी अवस्था १७ वर्ष से ऊपर हो चली अब आपकी बुद्धि का विकास प्रारम्भ हो रहा है, अब आपको किशोरी जी के नाम से भी कहा जायगा। अस्तु। अब अपना जीवन ऊँचा उठाने का रास्ता बनाना शुरू कर दीजिए। इसके वास्ते हम आपको तरीका बता रहे हैं यह बिना कुछ कठिनाई के आपको ऊँचा उठा देगा और आप सबकी निगाहों में बहुत सुयोग्य गिनी जाने लगेंगी और साथ ही आपके मन को बहुत प्रसन्नता होगी। आलस्य

भी आपसे हार जावेगा । पहली बात तो आप यह कीजिये कि अपनी दिनचर्या को एक कागज पर साफ लिख कर एक गत्ते (दफती) पर चिपका कर कहीं टाँग दीजिये । यह ता० १ से १५ तक या ३० तक का हो । उस पर नित्य शयन से पहले ✓ या × निशान लगा दिया करें, इसमें समय की भी तालिका बना लेवे यथा प्रातः..... बजे उठना, शौच आदि से निवृत्त होकर बजे पढ़ने बैठ जाना जलपान..... बजे भोजन..... बजे स्कूल या कालेज..... बजे लौट कर जलपान करके खेल या होम वर्क तथा बजे शयन आदि ।

शयन से पहले यह जरूरी है कि लघु शंका करके पैर धोवें, आँखों में पानी का छीटा देवे व कुल्ली करके कपड़े से पोंछ लेवे । फिर अपनी रुचि के अनुसार ईश्वर कुछ का भी ध्यान आदि नियमित रूप से अवश्य कर लें । इससे आपको परिवार भर को उन्नति पथ पर लाने का श्रेय मिलेगा, प्रायः सभी आपका अनुकरण करने लगेंगे । अपनी शिक्षा के साथ-साथ मायके में ही आप यह अवश्य अभ्यास कर लीजिये कि दो-चार छोटे बालक-बालिकाओं को अपने परिवार, घर के या पास-पड़ोस के अपने ही स्थान पर पढ़ाना शुरू कर दीजिये तथा उत्तम रीति से भोजन बनाना, फटे कपड़ों की मरम्मत कर लेना, धोबी के यहाँ से आये कपड़ों को तह खोलकर जाँचना व बटन आदि ठीक कर लेना, कोई मेहमान आ जावे तो उसे हल्का जलपान आदि बगैर बाजार का मुँह ताके घरेलू सामान से ही करा देना आदि ।

प्रातः उठ कर यथा सम्भव स्थानों पर झाड़ पोंछ देना, दिन भर के पानी का प्रवन्ध कर देना, बर्तनों की देख-भाल कर देना, बड़े लोगों का पैर बन्दन आदि ऐसी आदतें होंगी जो आगे चल कर आपको जिस घर की शोभा बढ़ानी होगी वह ससुराल वाले आपको हाथों पर रखना चाहने लगेंगे । तब आपके माता-पिता का भी और आपका भी काफी आदर होने लगेगा । मैंने ऐसी भी कन्याओं को देखा है कि मायके में किसी के छोटे बच्चे ने यदि शौच आदि क्रूर दिया है तो उनकी माता की बिना प्रतीक्षा किये उस कन्या ने उसे चुला कर ऋपड़े ठीक करके चुमकार दिया । माता को पता भी नहीं ऐसी ही आदत को

जब उसने ससुराल में अपनाया तो उसे जो मान मिला वह आश्चर्य जनक था । उसकी ननद लोगों ने भी उसी का अनुकरण लज्जा वश किया और उस घर का वातावरण ही बदल गया । ऐसी आदत वाली कन्या के खिलाफ ससुराल में सासु, जेठानी, ननद, पड़ोसिन कोई भी बोलने का साहस भी नहीं कर सकेगी तथा पति देव की भी इज्जत काफी बढ़ जावेगी । घर स्वर्गतुल्य प्रतीत होने लगेगा । कम आमदनी वाले घर भी ऐसी बहू प्राप्त हो जाने से दिनों-दिन उन्नति कर गए । आज समाज में उनका काफी मान है । मुख्य कारण है कन्या का मायके से ही घर के प्रबन्ध में उत्तम अभ्यास का होना ।

आपका गौरव महर्षि चरक की दृष्टि में

स्त्री प्रीतिविशेषेण स्त्रीष्वपत्यं प्रतिष्ठितम् ।

धर्मार्थो स्त्रीषु लक्ष्मीश्च स्त्रीषु लोका प्रतिष्ठता ॥ (चरक)

स्त्रियों को ही असली प्रीति रहती है, स्त्रियों से ही सन्तान रत्न है । स्त्रियों से ही धर्म टिका है, स्त्रियाँ ही धन की रक्षक हैं, स्त्रियों के ही कारण संसार चल रहा है ।

आदर्श जीजावाई, लक्ष्मीवाई, पन्नादाई, अनेकों का इतिहास अमर है । पुरुष तो केवल धनोपार्जन मात्र का कर्ता है, गृहिणी का उत्तरदायित्व महान् है । चाहे माता हो, बहन हो, पत्नी हो पुरुष को सच्ची शान्ति इन्हीं छत्रछाया में मिलती है । घर में महिलायें परिवार के सभी सदस्यों के स्वास्थ्य के लाभार्थ खान-पान की जो उत्तम व्यवस्था कर देती हैं वह भी दुर्लभ होती है । यदि खान-पान समयोचित रहे तो डाक्टरों के यहाँ दौड़ने की जरूरत कभी-कभी ही पड़े । बड़ी-बूढ़ी महिलाओं से घरेलू दवाइयाँ एक कापी में हमेशा पूछ-पूछ कर लिखते रहना चाहिए । ये वक्त पर जीवन बचा सकती हैं । ऐसी कुछ चीजों का घर में रहना उत्तम है ।

सानन्दं सदनं सुताश्च सुधियः कान्ता चापि सुभाषिणी

सन्मित्रं सुधनं स्वयोषितिरतिश्चाज्ञापराः सेवकाः ।

आतिथ्यं शिवपूजनं प्रतिदिनं मिष्टान्नपानं गृहे

साधोः सङ्गमुपासते हि सततं धन्यो गृहस्थाश्रमः ॥

भावार्थः—छोटे घर में भी सन्तोष करके सम्हाल कर सब व्यवस्था करके प्रसन्न रहना सन्तानों को ध्यान देकर अच्छी-अच्छी आदतों का अभ्यास कराते रहना महिलायें जो भी शब्द बोले मृदुलता युक्त हों कड़वे शब्द वाणी से न निकालें सचरित्र मित्र या सहेली खूब जाँचकर बनाए जाएँ। पवित्र रास्तों से आम-दनी करें किसी का दिल दुःखा कर पैसा नहीं लें वह नाश कर देता है अपने ही पति पत्नी को परस्पर पूर्ण प्रेम व श्रद्धा रखें। यदि कोई सविस्तर करें तो पूरी ड्यूटी प्रसन्न चित्त से करते रहें, यदि कोई मेहमान आदि अनायास आ जावे तो अपनी सुविधानुसार मीठी वाणी से सत्कार या इन्कार कर दे कटु शब्द न बोलें। शिव पूजन अर्थात् ईश्वर को सर्वत्र व्यापक समझकर १० मिनट से घण्टों तक अपनी सुविधानुसार नित्य कुछ गुणानुवाद करता रहे। जो भी भोजन प्राप्त हो सके उसे प्रसन्न होकर परिवार भर को अंशानुसार बाँटकर सेवन करे अकेले ही आनन्द न भोगे चरित्रवान् लोगों के साथ ही उठती बैठती रहें आलसी अकर्मण्य लोगों से दूर रहें। ऐसी आदतें रखने वाला पुरुष या महिला की गृहस्थी उत्तरोत्तर विशेष सुखी होती जावेगी जो प्रत्यक्ष अपने को भी देखने में आवेगी पूर्ण आनन्द रहेगा। ऐसे ही गृहस्थ को धन्य कहा जाता है। और सभी आश्रम विद्यार्थी, अन्य गृहस्थ राजा से भिखारी तक साधु संन्यासी पण्डित ज्ञानी सभी ऐसे गृहस्थों की बदौलत पलते हैं इसीलिये गृहस्थाश्रम सर्वश्रेष्ठ कहा है।

यथा वायुं समाश्रित्य वर्तन्ते सर्वजन्तवः ।

तथागृहस्थमाश्रित्य वर्तन्ते सर्वआश्रमाः ॥ अनु० ३।६६

और भी मनु महाराज ने कहा है यथा वायुं.....समाश्रित्य जैसे हवा के ही सहारे समस्त जीव का जीवन है उसी प्रकार बालक, युवक, वृद्ध, विद्वान्, मूर्ख, साधु, संन्यासी सभी गृहस्थ के सहारे जीते हैं। इसलिये गृहस्थ 'सबका' पोषक आश्रम श्रेष्ठ है। गृहस्थी का मूल कन्या है जो पत्नी तथा माता बन

जाती हैं। सभी के पालन पोषण का आधार हैं। अस्तु यह जितनी सुयोग्य बनेंगी उतना ही घर स्वर्ग तुल्य बनेगा। गार्हस्थ्य जीवन को सुख पूर्ण बनाने की जड़ घर की महिलाएँ ही हैं।

किसी बात को जरा मुँह बना कर कटु शब्दों में कह देने से मन दुःखी कहने सुनने वाले दोनों का हो जाता है वह उसी बात को जरा मुस्करा कर संयत शब्दों में सामने रखने से प्रसन्नता पूर्वक उसका रास्ता भी शीघ्र निकल आता है जो सब पर आनन्द की वर्षा कर देता है। द्रौपदी का ताना मारना ही महा-भारत का कारण बन गया था। हम इससे दूर रहें। हम सूई बनें कैची न बने। सूई बिछुड़ों को एक करती है जब की कैची बने को टुकड़े कर देती है सूई यदि रुष्ट भी हुई, चुभी तो उई: कह कर एक बूँद रक्त निकलता है जब की कैची देख कर डर लगता है, जाने क्या कर डालें। अपनी ही बात को ऊँची रखने की कोशिश नहीं करना चाहिए दूसरों की बात का भी आदर करना है यदि संयोग से कभी किसी को क्रोध आ ही जावे तो दूसरे को चुप होकर सामने से उस वक्त हट जाना चाहिये, वाद विवाद उत्तर प्रत्युत्तर हर्गिज नहीं करना चाहिये पीछे वह स्वयं लज्जित होगा तथा ठण्डेपन से कही बात का रास्ता निकल आवेगा। धैर्य का फल मीठा होता है। कोई क्रोध में आकर या झुंझला कर गाली भी दे देवे तो चुपचाप बिना उत्तर दिये हट जाना अच्छा है वह हटने पर दो चार गाली और देगा किन्तु आप उसे मूर्ख समझ कर मनमें मुस्करायेंगी कारण की वह तैश में है और आप समझदारी से चुप रह गयीं। इससे वादा-विवाद बढ़ा नहीं व देखने सुनने वाले भी आपकी महानता व उसकी हीनता कहेंगे। इसका लाभ यह भी होगा कि घर के या समुराल के लोग व बच्चे आपका अनुकरण करने लगेंगे। आपको गाली सुनकर क्रोध की जगह हंसी आने लगेगी व धैर्य का अभ्यास हो जायगा। आप जो कुछ पढ़ाई लिखाई व शृङ्गार आदि अभी कर रही है व आगे भी नये-नये फैशन बदल कर सजती संवरती रहेंगी, उसका ध्येय तो यही है न कि जो पुरुष (युवक) आपके विवाह के वास्ते आवे वह भीहित हो ? यह तो है नहीं कि आप रास्ते चलते-चलते युवकों को आकर्षित करके अपने लिये व अपने घर वालों के वास्ते आफत उत्पन्न करें।

आपको सिनेमा की नर्तकी तो बनना नहीं है गृहस्थ बनना है लज्जा रखना है।

आपको जो भी सौन्दर्य प्रकृति ने दिया है वह बदल तो नहीं सकता हाँ उसमें शालीनता, लज्जा, गम्भीरता मृदुता आदि सुगुण जोड़ना आपके हाथ में है। उसकी जगह सिनेमा, नर्तकियों की भाँति वीभत्स पोशाक पहन कर आप चाहें कि आपकी इज्जत हो तो यह सिवाय बर्बादी के कुछ भी हाथ न आवेगा, बल्कि जो कुछ भी आपको प्रकृति ने दिया है वह भी धूल में मिल जायगा।

अब से आप अपने को सम्हाल लीजिये—सहेलियों या अन्य की देखा-देखी अपना गौरव नष्ट मत कीजिये। आपको जल्दी ही किसी घर की शोभा बढ़ाने का मौका मिलेगा वहाँ पर आपके स्त्रियोचित गुणों की परीक्षा होगी यदि आप उसमें पाम हो जावेंगी तभी आपका सम्पूर्ण जीवन सोने की तरह चमकदार तथा मूल्यवान् बनेगा—संसृाल में आपकी सहेली या मुहल्ले वाली साथ नहीं देगी। जो आदत देर तक सोते रहना, बात का जवाब देना, मुँह फुलाकर या बड़बड़ाना, भुनभुनाना, या बीमारी का बहाना बनाकर घर के कामों से जांगर चुराना पति के आने पर घर के लोगों को बुराई बतला कर उनको उमाड़ना, बच्चों को शिड़कना आदि दुर्गुणों को अपना कर अपने ही हाथों अपने पैर में कुल्हाड़ी मारना है, इन सब नासमझी की क्रियाओं से कन्या संसृाल वालों की नजर में गिर जाती है।

जो बुरी आदतें लड़कपन में मायके में पड़ जाती हैं वह असली घर जाने पर महान् दुखदायी बन जाती हैं; इस वास्ते अभी से अपने को सज्जन बनाने में लग जाने में ही भविष्य उज्ज्वल बनेगा। कन्या के बाद पत्नी, फिर माता तो बनना ही पड़ेगा। अपना अमूल्य समय तथा ध्यान दिखावटी बहुरूपियाँ जैसी बनने की जगह अधिक योग्यता सीखने में लगाइये जो कि जीवन भर साथ देगा। स्वयं को भी प्रफुल्ल बनाइये साथ ही जिससे भी बोलिये उसके मन को परम आनन्द मिले, वह बार-बार आपके गुणों के कारण आपसे मिलने कि श्रद्धा रखे ऐसा कीजिये।

‘लज्जा नारी का भूषण है’ असन्तुष्टा द्विजा नष्टा..... लज्जाहीनाः कुल-
स्त्रियः—किशोरी या बहू का प्रायः परायः पुरुषों के साथ घूमना फिरना या ऐसे

वस्त्र पहनना जिससे कुछ या आवश्यक अंग प्रदर्शित हो, हँस-हँसकर पराये पुरुषों से बात करना आदि खतरनाक है ।

धार्मिकता—यह सत्य है कि आज भी स्त्रियों में ही धार्मिक भावना विशेष है । यह अच्छी बात है परन्तु इससे भी निहायत सावधान रहिये कि आज धर्म की खाल ओढ़कर अनेकों धर्मगुरु बने हुए स्त्रियों का ही जमघट लगाये रहते हैं यह क्यों ? किसी भी कथावाचक को कभी एक मूर्ति या तस्वीर की तरफ मुँह करके व स्त्रियों की तरफ पीठ करके कथा कहते देखा गया है ? या उपदेश देने वाले साधु-संन्यासी को नीची नजर करके उपदेश देते देखा है ? ये सभी गुप्त रूप से आपके सौन्दर्य को लूटते रहते हैं तथा ऐसी-ऐसी लच्छेदार बातें गढ़कर बोलते हैं ताकि आप अपने परिवार से कम श्रद्धा रखने लगे व इनको हितैषी समझने लगे । अनेकों के घरों में दरार पैदा कर दी है । ये प्रायः स्त्रीविहीन होते हैं । इनका जीवन परायी स्त्रियों से ही चलता रहता है । यथा हाथी के दाँत खाने के दूसरे और दिखाने के दूसरे रहते हैं । आपको असली धर्म के उपदेश, जिससे सचमुच कल्याण होता है, प्राचीन ऋषि या महान् विद्वान् लोगों की लिखी पुस्तकों को पढ़ते रहिये और उसी के अनुसार थोड़ी-थोड़ी अपनी व्यवस्था बना लीजिये । यह काम घर में रहते हुए कीजिये । हम यह नहीं कहते कि आप सिर्फ घर में ही पड़ी रहें, बाहर न घूमें-फिरें । आप अवश्य घूमने जाँय पर ऐसी जगह जावें जहाँ प्राकृतिक आनन्द मिले । भरसक परिवार की अन्य महिलाओं के साथ जावें, पति के साथ जावे या बच्चों के साथ जावें इससे उनको भी लाभ पहुँचेगा, परिवार में एकता बढ़ेगी और आपस के सम्बन्ध मजबूत होंगे । कभी अपनी माताजी या सासू जी के पास बैठिये । उनसे कहिये कि आज मन हो रहा है आपसे कुछ सीखें । आप चाहे थोड़ा ही दीजिये, लेकिन आज कुछ दीजिये । आप ऐसा तरीका अपनाइये कि घर-परिवार में नाते-रिस्ते में एकता बढ़े । यह तो आप जानती ही हैं कि कई घागों को एक में सम्मिलित करके तोड़ना कठिन होता है जबकि उन्हें अलग-अलग कर देने से एक बच्चा भी तोड़ देता है । राजतरङ्गिणी एक ग्रन्थ है । उसमें उदाहरण है “जङ्गल में बाँसों के झुण्ड में आपस के रगड़े-झगड़े से अग्नि उत्पन्न हो जाती है और वह

अग्नि सभी बाँसों के समूह को जला देती है फिर वर्षा ऋतु आती है तो उन बाँसों के जड़ तक को बहा ले जाती है” इससे यह विचार करना है कि इसी प्रकार परिवार में किसी ने कटु वचन कहा, ताना मारा या किसी ने किसी बच्चे को पीट ही दिया या दूसरे ने क्रोध से चार बातें उसे कह दिया तो कलह उत्पन्न हुई। यह पूरे परिवार को नाश करेगी। इसी वक्त बुद्धि की परीक्षा है। हँस कर बात टाल देवें, सन्तोष करें, धैर्य रखें, बौखलाये नहीं ठण्डे लोहे से गर्म लोहा स्वयं कट जाता है।

आप आजकल के उपन्यास-कहानियों की किताबें पढ़कर या रेडियो में गन्दे घरेलू कथोपकथन को सुनने की जगह आप कभी-कभी शिक्षाप्रद फिल्म भी देखें, किन्तु सिनेमा में बच्चों को साथ में न ले जावें। बच्चों की फिल्में प्रायः रविवार को लगती हैं वही उनको दिखलाई जावे। सिनेमा देखने से आँखें जरूर खराब होती हैं इसको कुछ बचाने के वास्ते सामने से न देखकर कुछ तिरछे तरफ की सीट पर बैठें और एक टक न देखें, बल्कि अपनी आँखें परदे के किनारे की ओर रख कर देखें। ऋषियों की लिखी किताबों को या महान् लोगों की जीवनी आदि पढ़ती रहिये रेडियो में समाचार सुनिये, संगीत सुनिये। इससे आपके मन को बहुत शान्ति व आनन्द मिलेगा तथा पूरे परिवार में चाहे मायके में या ससुराल में पूरा सम्मान मिलेगा।

सहस्रन्तु पितृन्माता गौरवेणातिरिच्यते (मनु० २।१४५)

पिताजी से भी हजार गुना माता का गौरव व महत्व है। आपको माता तो बनना ही है—तब माता के गुणों को अभी से अपने अन्दर संजोकर रखती रहिये। माता की उपमा पृथ्वी से दी गयी है गौ से दी गयी है। गौ ऐसी चीजें लेकर अपना गुजर करती है जो कि किसी अन्य काम लायक नहीं होतीं वरन् फेंकने लायक होती हैं जैसे अनाज का भूसा, तेलहन की खली, दाल-का छिलका आदि। और देती है अमृततुल्य गोदुग्ध। इसी महानता से हमसे गौ माता कहते हैं। पृथ्वी, उसे भी माता कहते हैं। वह सब कुछ सहती है उसकी छाती पर कुदाल चलाते हैं, गन्दा करते हैं, कूड़ा फेंकते हैं, हर समय रौंदते ही

रहते हैं, फिर भी वह हमको अमृततुल्य मीठे-मीठे फल, अन्न, गन्ने जैसी मीठी वस्तु जिसके द्वारा हम संचित गुड़ शक्कर को वर्षों तक जिस अणु चाहें मीठा पाते हैं। मकान बनाने को लकड़ी, ईंधन, खाद यहाँ तक कि अपने पेट को चिराकर हीरा, मानक, सोना, चाँदी, कोयला, पेट्रोल, जड़ी-बूटी सब कुछ महान् उपयोगी वस्तु देती है अस्तु उसे हम माता कहते हैं। आप जैसी माताएँ भी दानशील, त्यागमयी, सहनशील उदार आदि एवं गुणवती हैं वैसे पुरुष कदापि नहीं हो सकते हैं। आप महान् से भी महान् हैं। आप में इतने गुण रहते हुए भी आप अमाशीला हैं। दया की मूर्ति हैं। अब आपको यह ध्यान रखना है कि आपके गुणों पर घब्बा नहीं लगने पावे। आप अन्दर से तो प्रकृतिप्रदत्त गुणों से भरपूर हैं फिर बाहर व्यवहार-कुशलता में क्यों कम रहें।

थोड़ा ध्यान आप इस पर भी दीजिये—

नित्यं छेदस्तृणानाम् भुवि नखलिखनम् पावयोरल्पपूजा
द्वे संध्ये चाऽपि निद्रा विवसनशयनम् प्रासहासातिरेकः ।
स्वांगे पीठे च बाह्यं वसनमलिनता रक्षता मूर्धजानाम्
दन्तानामलिपशौचं हरति धनपते केशवस्यापि लक्ष्मीम् ॥

उपरोक्त संस्कृत श्लोक का अर्थ होता है कि यदि कोई स्त्री या पुरुष ऐसा कोई काम करता रहेगा तो वह हमेशा रुपये पैसे व जमीन आदि से तंग रहेगा। यदि संयोग से ऐसे कोई गन्दी आदतें हों तो उसे छोड़ देना चाहिये। जैसे—

१. बैठे-बैठे कोई तिनका या कागज को तोड़ते या फाड़ते रहना।
२. जमीन पर उँगली से निशान बनाते रहना या पानी की लकोर उँगली से खींचते रहना।
३. पैर धोने के वक्त सिर्फ एक-दो चुल्लू मात्र पैर पर पानी डालना पूरा पंजा न धोना।
४. प्रातः सूर्योदय अथवा सूर्यास्त के समय शयन करना।
५. जमीन पर या चारपाई पर बगैर कुछ बिछाये शयन करना।
६. भोजन के समय हा-हा हू-हू करते भोजन करना।

७. बैठे-बैठे अपना कोई अंग अथवा हाथ के पास कोई चीज रखी हो उसकी निरर्थक थप-थपाते रहना, चौकी पर बैठ कर पैर हिलाते रहना आदि ।

८. मैले-कुचैले, बिना धोये वस्त्र पहनना या अंग प्रदर्शित करनेवाले वस्त्र पहनना ।

९. सिर में बगैर तेल लगाये रूखा-रूखा बाल रखना ।

१०. दाँत में मैल जमी रहे, दाँत व जोभ अच्छी तरह साफ नहीं करना आदि

भावार्थ यह कि यदि साक्षात् विष्णुजी भी ऐसा वर्णित काम करने लगे तो लक्ष्मी उन्हें भी छोड़ देंगी ।

दूसरी बात यह है कि जिससे भी कोई बात बोली जाय झल्ला कर, मुँह बनाकर या तुनक कर अथवा कड़वे-तीखे शब्द या तिरस्कार युक्त शब्दों में न बोले न तो कन्यायें या महिलायें जोर से चिल्ला कर बोलें । धीमे, मृदुल शब्दों में प्रसन्न मुद्रा से ऐसी बोलने की आदत डालें कि सुनने वाले का मन प्रसन्न हो जाय, भले ही उसके विरुद्ध ही बात कहनी हो । धीरे-धीरे अपनी आदत डालने से आपका स्वभाव ही ऐसा बन जायगा जो कि मायके में पड़ी आदत ससुराल जाने पर या किसी सर्विस में जाने पर महान् सुख व आदर देगी अतः मृदुल बोलने को अपनी आदत बना लीजिये ।

प्रिय बेटो जी—यह कोई निश्चय नहीं है कि आपको ऐसा पति मिल जाये जो सर्विस वाला हो तब तो आपको उसी आधार से गृहस्थी चलानी होगी । इस कारण आपको मायके में ही इसका भी अभ्यास कर लेना जरूरी है । शायद हम पहले भी इस पुस्तक में आपको संकेत दे चुके होंगे कि जीवन में दिनचर्या तथा बजट यह गाड़ी के दो पहिये की तरह हैं और मन घोड़ी है । यदि सारथी सावधान है और आलसी नहीं है तो गृहस्थी का रथ कभी गड्ढे में नहीं गिर सकता । विचार कीजिये कि यदि आपके कोई रिक्तेदार या मित्र या पड़ोसी आपसे ज्यादा फ्रेशन या आराम की जिन्दगी में चल रहे हैं, पर ऐसे भी तो लोग हैं जो कि आपसे कम आमदनी में अपनी गृहस्थी चला रहे हैं, उनसे तो आपको प्रकृति ने ऊँचा ही बना दिया है । आप धीरे-धीरे और आगे बढ़ने का चढ़ने का प्रयत्न

करते रहिये, लेकिन वर्तमान में भी प्रभु को धन्यवाद देते हुए सन्तोष की भावना रखिये। दूसरों के आराम या दीरुत को देखकर जलना छोड़ दीजिये। जो भी आपकी आमदनी का साधन हो उसमें पूरी तरह तन मन लगा कर आगे बढ़ने की कोशिश करती रहिये। समय हमेशा एक सा नहीं रहता, बदलेगा भी जरूर हाँ, यह जरूर दृढ़ रहिये कि जितनी बड़ी चादर हो उतना ही पैर पसारिये। न तो कर्ज लीजिये व न तो उधार सामान खरीदिये। ये ही दोनों गृहस्थी की नाव की पेंदी में छेद के सदृश हैं जो डुबो देते हैं। “वह पथ क्या पथिक कुशलता क्या जिस पथ में बिखरे शूल न हों, नाविक की धैर्य परीक्षा क्या यदि धारार्यै प्रतिकूल न हों” प्रायः सर्वसिद्धि वाले लोगों को महीने के अन्त में आर्थिक तंगी आ जाती है—क्यों ?

स्थिति यह होती है कि वे अपनी इच्छाओं पर नियन्त्रण नहीं रखते। सावधान हो जाना है ! आप अभी से अपनी आवश्यकताओं को सीमित कीजिये ! रुपये के अभाव का मतलब है बिना सोचे-समझे अनाप-शनाप व्यय जिस चीज के बगैर आसानी से काम चल सकता है उसे न खरोदें। कपड़ा जरा फट गया तो यथा सम्भव शीघ्र उसे सिल लेवें “Stitch in time saves nine” जूता-चप्पल कम दाम का पहनिये जिससे कभी खो गया तो भी कम पछताना पड़े, जरा फटा तो शीघ्र मरम्मत करा लिया। कभी सिनेमा देखने या घूमने गये तो घर से नमकीन आदि साथ रख लिया, मध्यांतर में शुद्ध स्वच्छ जलपान कर लिया। यदि मन हुआ तो बजाय बाजारू चाट व मिठाई खाने के घर पर बना लिया उतने ही पैसे में घरभर के बाल-बच्चों ने भी भर-पूर खा लिया। स्वाधीन स्वच्छ बना, फालतू खर्च करने की आदत बदली, परिश्रम थोड़ा कर लेने से स्वास्थ्य सुधरा पति पत्नी, बच्चे सबने मिल कर घर में ही चाट, मिठाई, नमकीन बना लिया बच्चों ने भी ये चीजें बनाना सीखा, पैसा बचाना भी सीखा, मनोरंजन भी हो गया (क्योंकि बच्चों को तो गन्दा सिनेमा दिखा कर उनके चरित्र पर जहर पोतना नहीं है) साथ-साथ कुछ संगीत कविता आदि भी चलती रही तो छुट्टी के दिन का मनोरंजन कम खर्च में परिवार भर का हो गया। चाहे घर

में समान बना कर कहीं बाग-बगीचे या नदी के किनारे जाकर वहीं आनन्द मत्ता लिया ।

मन तो सब का हो जाता है कि अमुक सहेली ने या पड़ोसिन ने ऐसी साड़ी खरीदी है हम भी क्यों न ले लें । अमुक ने मकान में मुजायक टाइल्स लगवाया है, हम भी लगवा लें । अमुक सिनेमा बहुत जाती है, हमको भी कहती है, चलो क्या मनहूस होकर घर में बैठी हो, सुना है, बड़ी अच्छी पिक्चर है इत्यादि, लेकिन आप को यह जबाब देना है नहीं जो हम को पढ़ने के व पिछड़े व घर के और भी कई काम बाकी हैं । उन्हें निबटाना जरूरी है, फिर कभी चलेंगे । आप तो अपने सिद्धान्त की पक्की हैं आप वजट के मुताबिक ही खर्च करती हैं । घर की जो भी आमदनी है उसी में चार पैसा बचाती भी हैं कम से कम आमदनी का $\frac{1}{10}$ तो संचित पूँजी में बढ़ाती ही जाती है उसकी मस्ती औरों को कहीं नसीब है । दूसरे तो जब देखो कर्ज में फँस कर चिन्तित हैं । ऊपरी तड़क भड़क मात्र है । अन्दर खोखली हैं । जीवन में अनेकों उतार-चढ़ाव आते हैं कभी जरूरत पड़ गई तो बचाई हुई रकम ही उबार सकेगी, किसी के आगे हाथ नहीं फैलाना पड़ेगा । यदि आपका कुछ बैंक बैलेन्स नहीं है तो किस सम्बन्धी अथवा मित्र की मिन्नत करेंगी ? क्या आपके वृद्ध पिता या स्वसुर जी जिन्होंने पेट पर पट्टी बाँधकर रुखा-सूखा खाकर फटे-पुराने कपड़े पहन कर चार पैसे अपनी जिन्दगी में बचाये हैं वह आपकी मदद को दौड़े आवेंगे ? हर्गिज नहीं आशा रखें ! जो मित्र घुल-घुल कर बातें करते थे वह भी धीरे से खिसक जायेंगे । आपका बचाया हुआ चार पैसा ही सच्चा साथ देगा । मान लीजिये आप किशोरी जी हैं आपको इन पचड़ों से क्या मतलब ! लेकिन कल तो आपको माता भी बनना है, सासु जी भी बनना पड़ेगा, तब आज की आदत व अभ्यास उस वक्त भी असली मित्र रहेंगी । साथ ही आपकी आदत आपकी पुत्री व पुत्र भी सीख कर अपना भविष्य उज्ज्वल बना पावेंगे । हमने बहुत सी बकवाद आपके पढ़ने के लिये लिख मारा है । आप हम पर नाराज मत होना । गुस्सा आवे तो थोड़ा ठण्डा पानी पी लेना फिर इसे पढ़ना । इसके कुछ अंश भी अपने जीवन में स्वीकार कर लींगी

तो हमारी आत्मा को आनन्द मिल जायगा । एक बात और लिखना भूल गये थे जो याद आ गई । १० मिनट और पढ़ लेने का कष्ट कर लीजिये । आज के युग में हर बच्चे से बूढ़े तक को दौड़ धूप लगी रहती है । उसमें अनेकों दुर्घटनाएँ होती रहती हैं । इसके बचाव के वास्ते कुछ प्रबन्ध आपको ही करना है । आप कहेंगी हम क्या-क्या करती रहें, सब उपदेश हमारे ही लिये है ? तो सुनिये हमारे पल्ले तो आप ही पड़ी हैं हम अपने मन का उद्गार कहें किससे । बात यह है कि आलस्य मत कीजिये परिश्रम ही अच्छे स्वास्थ्य की कुँजी है । झटपट कामों को निबटाइये फिर फुरसत ही फुरसत है । आप हर समय भाई, बहन, बच्चों आदि के साथ रह तो नहीं सकतीं पर उनकी ऐसी आदत बना दीजिये कि वे सदैव सुरक्षित रहेंगे—

१. जब कभी सड़क पार करनी हो दो चार मिनट रुक कर दाहिने बाएँ देखकर पार करें ।

२. रास्ते में अक्सर बुद्धिमान् लोग केले का छिलका आदि फेंक देते हैं उस पर जल्दी चलते वक्त पैर पड़कर कितने लोगों के हाथ-पैर टूट जाते हैं । अस्तु आगे तथा नीचे देखकर सावधान होकर चलिये तथा भाई, बहन व बच्चों को भी इन बातों का अभ्यास करा दीजिये ।

३. घर में नायलोन की साड़ी पहन कर आग के पास हार्गिज मत जाइये उस वक्त सूती ही कपड़े पहन लीजिये ।

४. शीशी बोतल में हर चीज का लेबिल लगा दीजिये इससे समय की बचत होगी व धोखा बचेगा । जो दवा खाने की न हो उसको आप अलग पेटी में ऊँचे आले पर रखें ताकि सिर्फ जरूरत पर ही उतारी जाय बच्चे न छू सकें ।

५. दियासलाई की पेटी व चाकू ऊँचे आले पर रखें बच्चे न छू सकें ।

६. शौचालय या स्नानागार में फिसलन न रहने पाये गोबर या चूना आदि छिड़क करुझाड़ से रगड़ती रहिये इससे सभी के हाथ पैर टूटने से बचते रहेंगे । रसोई तथा शयन आदि के कमरे में कभी-कभी नीम की सूखी पत्ती एक अँगोठी में जला कर रखें व कोठरी बन्द कर दें इसके धुँवे से मच्छर नष्ट हो जायेंगे

उसके उपरान्त उसी में कुछ गुगल व लोहवान आदि जला देवें वायु भी शुद्ध हो जायगी एक बात यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि प्रायः शीत ऋतु में लोग रात को शयन के कमरे में अंगोठी रख देते हैं वह कपड़ों बिस्तर से बहुत दूर रहे । रात में कभी-कभी चिनगारी निकल कर भारी दुर्घटना हो जाती है बिजली की स्विच या टेबुल पंखा इतना ऊँचे रहे कि नासमझ बच्चों का हाथ वहा तक हर्गिज न पहुँच सके । पानी की ड्रम या बाल्टी के पास भी ना समझ बच्चे नहीं पहुँच सकें प्रायः उनमें झुक कर बच्चों की दुर्घटना हो जाती है । काँच के टूटने पर उसे गोबर या मिट्टी से सावधानी पूर्वक उठा दें । महीन कण चुभ जाते हैं । कभी लौह के किसी चीज से खरोच लग जाय तो फौरन सरसों का तेल गर्म करके दाग देना या कोई उपयुक्त औषधि लगा देवें यो ही उपेक्षा न करें खतरनाक हो सकता है । घरों में या दीवार में प्रायः चुहिया बिल बना देती हैं उसे सीमेन्ट से किसी औजार से दूर से वन्द कर दिया जाये, पास से उँगली न डालें प्रायः उसी में सर्प बैठते हैं काट लेते हैं हमारे एक मित्र इसी गल्ती से साँप के काट लेने से मर चुके हैं । बच्चों को भी पूरी तरह सुरक्षा की बातों का अभ्यास करा दीजिये । आजकल बाजार खाने की मिलावटी चीजें तथा फैशनबाजी में फ्रिज, टाफी आदि सेवन के कारण शरीर में रोगनिरोधक प्रकृतिप्रदत्त शक्ति निरंतर क्षीण होती जाती है जिससे ब्लड-प्रेसर हार्ट फेल आदि बढ़ते जा रहे हैं । सादा रहन-सहन शुद्ध खाना-पीना आज भी मस्ती रखता है ।

आरोग्यता को यह पहली सीढ़ी है । देखिये टाफी या आइसक्रीम का सेवन बच्चों के कोमल आँतों में घाव पैदा कर सकते हैं । फ्रिज में रखा जल या खाद्य वस्तु बर्फ साधारण से अधिक ठण्डक के कारण शरीर की भीतरी जठराग्नि को बुझा देता है जिससे रक्त बनना कम हो जाता है अतः हृदय कमजोर हो जाता है । आजकल हार्ट फेल की बढ़ती हुई घटनाओं में यह भी सहायक हो सकता है । इसलिये उत्तम हैं मिट्टी के घड़े का ठण्डा जल सेवन किया जावे यह प्यास को सचमुच तृप्ति करता है जल में सौँफ की पोटली या खस छोड़ना और उत्तम होता है । इससे प्यास भी कम लगती है, जबकि बर्फ का पानी पीने पर बार-बार प्यास बढ़ती जाती है जो महान् हानिकारक भी है ।

००. अब मैंने आपको यह छोटी-सी पुस्तक पढ़ने के कारण नाराज तो कर ही दिया है कारण कि इस में न तो कोई कविता है न तो कोई कहानी है जिसे बार-बार पढ़ने का मन हो फिर भी मैं आग्रह करता हूँ कि आप इसको कई बार पढ़ने का कष्ट करें। आज ही नहीं, आज तो आप इसे रख दीजिये, खो नहीं जावे। २-३ दिन बाद फिर जब मन हो निकाल कर इतमीनान् के वक्त पढ़िये एवं धीरे-धीरे अपनी आदत बनाना शुरू कीजिये।

अगर आपको यह पुस्तक अच्छी लगे तो अपनी सहेली या बहन या भाभी आदि के वास्ते भी इस पते से मंगा लीजिये। दाम देना कोई जरूरी नहीं है। आपको लाभ पहुँचे आप और किशोरी लोगों में उत्तम गुणवाली बन जावे बस इसीसे हमारा जीवन सफल हो जायेगा पता यह है :—

पूज्या आचार्या जी पाणिनी कन्या महाविद्यालय तुलसीपुर महमूरगंज,
वाराणसी ५, अथवा फर्म नारायण के दास, नारियल बाजार, वाराणसी १।

प्रायः परिवार में छोटे बच्चे शीशे की गोली या मोती खेलते हैं वह खेल-खेल में कभी मुँह में रखकर चुबलाते रहते हैं यह अक्सर गले में अटक जाती है या मोती नाक कान में डाल लेते हैं जान पर बन जाता है। या रबड़ के गुब्बारे फट जाने पर उसे मुँह से फुलाते रहते हैं जो गले में अक्सर जाकर फँस जाते हैं। स्वाँस बन्द होकर दम घुट जाता है। मोती या शीशे की गोली हर्गिज न खेलने दें तथा गुब्बारा जब तक हवा भरा रहें खेलें फट जाने पर अभिभावक उसे फौरन बाहर फेंक दे। कोई की आदत होती है कि पिन से दाँत खोदती रहती हैं अक्सर यह मसूढ़े में चुभकर सेप्टिक हो जाता है जिससे टिटनस होकर प्राणी मर जाता है या बच्चे स्वेटर बुनने की सलाई आँख कान में गड़ा लेते हैं सेप्टिक हो सकता है। हमेशा सलाइयाँ बच्चों के पहुँच से दूर रखें तथा दाँत तिनके से ही कुरे दे, कान में खुजलाहट प्रतीत हो तो तेल छोड़ दे तथा तिनके में रुई लपेट कर ही खुजलावे व उसी से खूट निकाल कर साफ कर दे कान में कोई भी लोहा आदि कड़ी चीज हर्गिज नहीं डाले।

वात यह है कि पहले खाना पीना शुद्ध था प्रातः उठकर उषःकाल की

अमृतमय हवा सब लेते थे (आज भी ले सकते हैं व अनेक रोगों से बच सकते हैं) इससे रोग निरोधक शक्ति स्वतः तीव्र रहती थी प्राकृतिक रहन-सहन से पुष्ट रहते थे, आज तो हम फैशन व देखा-देखी नकल जरा सा कुछ हुआ डाक्टर के यहाँ दौड़े व नकली खान-पान से खुश हो रहे हैं, बच्चों को टाफी आदि दे देकर अभी से इनके स्वास्थ्य को नष्ट कर रहे हैं । विग्यापनों की लच्छेदार व्यापारिक बातों पर स्वास्थ्य व पैसा नष्ट कर रहे हैं, पैसा से खोखली भी हो रही हैं, हमारा नाम गृहणी है वास्तविकता ग्रहण करना कर्तव्य है न कि विदेशियों की नकल हम बच्चों को भारत के सपूत व विद्वानों के नाम व उपनाम की जगह टोटू..... रखा रही हैं व पोशाक में टाई लगाकर (ललाट पर तिलक नहीं आँखों में काजल नहीं चाँद पर तेल नहीं कोमल कलजे पर अभी चाय का जहर भर रही हैं) अंग्रेज बना रही हैं शब्दों में प्रणाम नमस्ते आशीर्वाद शतजीवः आदि के स्थान पर टाटा सिखा रही हैं । खुद भी लिपस्टिक लगा रही हैं व सिनेमा में बच्चों को ले जाकर अभी से चोरी डकैती मारपीट दुश्चरित्रता उनके कोमल ग्रहणशील मन में भर रही हैं नतीजा क्या होगा ?

प्रिय बेटी जी ! यद्यपि अनेकों बातें ऐसी हैं जिससे आपको अभी कोई मतलब नहीं यह अवसर कई वर्ष बाद आयेगा, लेकिन तब तक तो मेरा यह शरीर विलीन हो चुका होगा, इसलिये उस समय पर भी यदि यह नन्ही सी पुस्तक आपके पास पड़ी रह गई तो सम्भव है इसके कुछ शब्द उपयोग योग्य हो जाये । अस्तु बात यह है कि प्रायः हम गृहस्थ जन छोटे बच्चों को पहले तो अपने मन बहलाव के वास्ते अविवेक द्वारा उनको खराब-खराब आदतें जैसे उनसे अपने को थप्पड़ लगवाना अन्य को पिटवाना आदि व उनके सामने निर्लज्जता पूर्ण कोई काम करना, झूठ बोलना, कोई वस्तु छिपा कर रखना, जब भी कोई कुछ खाने लगे उनके मुँह में बार-बार खिलाते रहना, आदि अनियमित असंयमित व्यवहार करना उनको घृष्ट व दुष्ट आचरण एवं जिद्दी बनाना आदि साधारण बात समझ करते कराते रहते हैं लेकिन जब वह उन बुरी आदतों के आदो हो जाते हैं तब झिड़कते डाँटते हैं यहाँ तक कि ऊबकर पीट भी देते हैं (जब कि अपराधी वह नहीं हम माता-पिता हैं जो शुरू में मनोरंजन वश उनकी

• प्रतिभा जिज्ञासा को बजाय उत्थान करने के पतन में झोंका है) अपने शान में कि मेरा बच्चा है; फिर दूसरों को दोष देते हैं कि अमुक के कारण हमारा बच्चा दुष्ट हो गया है इन बातों पर उस वक्त अपना प्रतिबिम्ब समझ कर बहुत गम्भीरतापूर्वक ध्यान रखना, छोटे बच्चे श्वेत वस्त्र सदृश हैं उन्हें मैला-कुचैला या मनमोहक रंग का बनाना यह हम पर निर्भर है हम चाहे फूल बना रखे या काँटे ।

प्रिय बेटी जी ! अब आप पढ़ते-पढ़ते गुस्से में आ गई होंगी । खैर, थोड़ा-सा ठण्डा पानी पीकर अब अंतिम दो चार पेज और पढ़ लेने की कृपा कर लो फिर जब मन हो तब पढ़ना एवं वहन या सहेली लोगों को भी पढ़ाती रहना । बात यह है कि घर के बड़े-बूढ़ी लोग आप के ही आसरे हैं उनका थोड़ा-सा जीवन बचा है । उनको सम्हाल लो वह फिर नहीं लौटेंगे (बच्चे तो बराबर मिलते रहेंगे वे वह भी बड़े होंगे फिर बूढ़े भी होंगे) कहा है 'बूढ़े जेवन भीते लेवन' यदि वृद्धा अवस्था में अनुकूल भोजन मिले एवं दीवारों में पलस्तर होता रहे तो जल्दी रोते नहीं । इन बूढ़े बूढ़ी लोगों ने आपके लिये बहुत कुछ किया है । इनके साथ किया हुआ परिश्रम या खर्च आपको कई गुना लाभ पहुँचायेगा और इनको कष्ट हुआ तो आप कभी भी पनप नहीं सकेंगी । चार शब्द श्रद्धा के बोलना तथा मुलायम रूखी रोटी भी दीजिये तो श्रद्धा से यह इतने से ही सन्तुष्ट होंगे । प्रेम भरे शब्दों का प्रभाव पशु तक मानते हैं यह तो मनुष्य हैं । कभी यह वृद्धावस्था के कारण झिड़कते रहें तो भी आप इनको क्षमा करती रहिये कारण कि यह जीर्ण अवस्था का प्रभाव प्रायः हो जाता है । आप सहनशील हैं महान् हैं । थोड़े ही दिन तो सहन करना है फिर तो यह स्वयं ढीले हो जायेंगे । 'सेवा से मेवा है' अब हम करीब चुप ही रहेंगे कलम में रोशनाई फिर से भर कर बहुत थोड़ा सा और लिख देते हैं ।

पुनः कुछ विचार यह हो गया कि आजकल जरा-जरा सा किसी की तबियत डुन्नीस हुई कि डाक्टर के यहाँ दौड़ो हालांकि यह खराब बात नहीं है स्वास्थ्य ही मुख्य है, फिर भी कभी ऐसा मौका आ जाता है कि वक्त रात का है या डाक्टर नहीं मिल सके तो तकलीफ तो तत्काल दूर होना ही चाहिये । इसी

विचार से हर घर में बड़ी बूढ़ी दादी जी नानी जी आदि कुछ घरेलू दवाइयाँ रखती थीं जो कि भारतीय जलवायु के अनुकूल होती थीं इनके सेवन से समय एवं रुपया दोनों चीज बच जाती थी उन को कुछ अंश में सुना सुनाया हुआ इस पुस्तिका में भी प्रकाशित कर देते हैं; शायद कुछ लाभ पहुँचे। इस पुस्तक में २ पेज सादा भी हैं उस पर आप अपनी बड़ी लोगों से पूछ पूछकर घरेलू उपचार और भी लिखती रहें वना उनकी अमूल्य जानकारी उनके शरीर के साथ ही चली जायेगी।

स्वास्थ्य चर्चा—

[अगले संस्करण में बड़ी-बूढ़ी माताओं आदि से पूछ-पूछ कर कुछ घरेलू दवाओं को भी प्रकाशित किया जायेगा। जिन को अपनी अनुभवों की हुई दवाएँ मालुम होवे वह लिख कर भेजने की कृपा करें सबका उपकार होगा।]

घरेलू कुछ उपचार तथा औषधियाँ जो कि सामान्यतः व्यवहार में आती हैं, वर्णित हैं। उनकी उपयोगिता का उत्तरदायित्व लेखक का कुछ भी नहीं है विद्वज्जन योग्य चिकित्सक के परामर्श द्वारा लाभ उठा सकते हैं।

अनुभव की हुई देशी दवाओं के नमूने :—

देशी दवाओं को घरेलू दवाएँ भी कहते हैं जो कि घर में कुछ रखी रहना जरूरी हैं यह समय पर जीवन बचा देती हैं। इसी के साथ बाहरी उपचार के वास्ते कुछ डाक्टरी दवाएँ भी रखना चाहिए जो की अलग पेटो में ऊँची जगह रखी जाये उसमें हर एक में दवा के नाम के लेबुल तथा उस दवा को किस तकलीफ में किस तरह उपयोग करना है। यह भी लिखा रहें कि छोटे बच्चे उसे नहीं छूवे। इतना कर लेने से यह लाभ होगा कि सिर्फ बड़ी-बड़ी तकलीफों के कारण डाक्टर के यहाँ जाना पड़ेगा लेकिन छोटी-छोटी तकलीफें आप स्वयं दूर कर सकेंगे। तथा समय व पैसों की बर्बादी बचेगी।

आरोग्यता के महल की पहली सीढ़ी है समय पर साफ शौच होना। इसके वास्ते कोई पाचक चूर्ण बगैरह लेने की आदत बहुत खतरनाक है। पेट के अन्दर

भी कोमल आति छिल जाती है और उस में घाव तक हो जाता है। अस्तु शीघ्र साफ होने के वास्ते भोजन को अधिक चबा-चबा कर (जल्दी-जल्दी निगलिये नहीं) खाइए तथा मसाला कम से कम मिलाइए। ज्यादा सामान लेकर थाली में जूठन मत छोड़िए जो वस्तु की जितनी इक्षा हो उतना कम लीजिए पुनः ले लीजिए भोजन के बीच-बीच में एक दो घूंट पानी पीते रहिये भोजन के अन्त में एक साथ एक दो गिलास पानी मत पीजिए १५-२० मिनट बाद थोड़ा-थोड़ा कई बार पीना भोजन पचने में ज्यादा सहायक होता है। सम्भव हो तो कुछ ऊबली हुई (मुनी नहीं) सब्जी या हरी पत्ती के साग उबाल कर नित्य खाइए हरे पत्ते सहित मूली खाइए नमक व मीठा कम खाइए भूसी सहित चने या अंकुरित करके चने खाइए। प्रातः से रात तक मिला कर स्वच्छ पानी भरपूर पीजिए। कभी यदि संयोग वश खुलासा शीघ्र न होवे तो एक नीबू को पानी में निचोड़ कर जरा-सा नमक या दो चम्मच चीनी मिलाकर गुनगुना गर्म करके पी लिया जाये। रात को सोने से पहले दो चम्मच इस-व-गोल की भूसी एक कप गर्म दूध में १५ मिनट भिगोने के बाद पी लेवे।

बाहरी उपचार हेतु रेड़ी का तेल पैड़ पर धीरे-धीरे मालिश करना। कभी-कभी एक पाव दूध में एक चम्मच गुलकन्द या गुलाब फूल की १ तोला पत्ती तथा चार-छः काला मुनक्का उबाल कर पीना इत्यादि उत्तम है। यदि हाजमा बिगड़ा ही हुआ होवे खट्टी डकार आती हो पेट में हल्का दर्द हो सिर में भी दर्द हो तो पुराना मल आंतों में सड़ रहा है! तब ऐसा कर सकती हैं कि इतना सामान पतली चटनी की भाँति पानी में पीस कर उसे मिट्टी के कसोरे या कुल्हड़ में अग्नि पर गर्म कर लेवे तथा पी लेवे। एक वक्त भोजन बन्द रखे। सम्भवतः एक दो दस्त पाचन ठीक करते हुए होगा सामान् पंसारी या अत्तार के यहाँ मिल जायेगा। घर की औषधि पेटो में भी दबा होगी निकाल लेवे।

दवाः—काली छोटी हरड़ एक बायविडग आषा चम्मच, मीठा इन्द्रियव ११ चाना, पुदीना हरा या सूखा थोड़ा-सा, चौथाई करंज (गूदा-), काला नमक थोड़ा

सा-बहेड़ा सोठ एक चुटकी, अजवाइन एक चुटकी । यह सब मिला कर पीस लेवै ।

उपरोक्त औषधियों को हमेशा घर में इस्तेमाल के वास्ते कूट छानकर ज्यदा मात्रा में नींबू के रस में भिगो कर घूप में सुखा कर गोलियाँ बना कर भी रख लेवे, एक गोली खाकर गुन-गुना पानी पी ले हाजमा होकर पेट साफ हो सकता है । कभी-कभी अघो वायु निस्सारित होने पर उस में बदबू निकलती है बड़ा संकोच हो जाता है इस के निवारण हेतु सिर्फ बहेड़ा को चूर्ण करके जरा सा काला नामक मिला कर आधा चम्मच फाँक लेवे तथा सिर्फ बहेड़ा के टुकड़े मुख में रख कर चूसते रहे थोड़ी देर बाद ठीक हो सकता है ।

प्रायः आँतों में महीन कीड़ी (पानी में मछली की भाँति) उत्पन्न हो जाती हैं जो कि कितना ही अच्छा भोजन करें उसका सत्व स्वयं चूस लेती हैं शरीर को भोजन का पूरा लाभ नहीं मिल पाता प्रायः रात में सोने पर दाँत किकिराता है, इस से छुटकारा पाने का इलाज प्रातः सूर्य उदय के पहले ही करना जरूरी है । कीड़ियाँ सूर्योदय के पूर्व ऊपर मुँह करके रेंगती हैं ऐसा कहते हैं, उस समय इनके मुख में दवा पड़ने से समूल नष्ट हो जाती हैं सूर्योदय के पश्चात् ये अघो मुख नीचे मुख कर रेंगती हैं तब दवा असर नहीं करती है दवा बहुत साधारण है सिर्फ वायाविड़ग व तुम्बुल महीन पीसकर बराबर-बराबर आधा चम्मच चूर्ण सूर्योदय के पहले फाँक कर गुन-गुना जल पी ले, एक सप्ताह काफी होगा ।

खासीः—यह प्रायः बच्चों से बड़ों तक सब को परेशान कर देती है इसके निवारण को अडूसा पत्ती मुख्य है अडूसापत्ती एक तोला, मुलहटी पाँच तोला, लिसोड़ा चार अदद, एक चम्मच गेहूँ के आटे का चोकर चार घण्टा पानी में भिगोकर उबाल कर काढा बना लेवे उसमें एक चुटकी नमक डालकर सुबह-शाम रात पीये । यही चीजें उबाल कर छानकर बजाय नमक के चार चम्मच चीनी डालकर शर्बत या चाशनी बना लेवे । बच्चों को एक चम्मच हर तीन-चार घण्टे पर देना उत्तम है । मुलहटी को टुकड़े काट कर मुँह में रख फिर चुसे । दवा में जे-जे डीशेन हैदराबाद वाले की भी लाभ दायक है । हर शहर में जे-

एण्ड जे० डीसेन की एजेन्सी है इनकी प्रायः हर दवा हर बीमारी की विश्वासनीय एवं उत्तम कही जाती है इन की एक पुस्तक भी मिलती है। नूत्य आठ आना हर भाषा में उसे मँगाकर पढ़ना चाहिए। कभी-कभी नोंद पक्की नहीं आती नोंद स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है इसके वास्ते आजकल कई लोग नोंद की गोली खाते हैं। यह बहुत खतरनाक है इसे हर्गिज मत लीजिए आप ऐसा कीजिए रात का भोजन हल्का कीजिए घी या तेल में तली चीजें या आलू न खाइये। रोटी, हरी सब्जी, दूध लीजिये तथा रात भोजन की मात्रा कुछ कम लीजिए शयन के पहले लघुशंका करके आँख, गर्दन पैर धोकर पोंछ कर तब शयन कीजिए गाय का ताजा घी चार-पाँच बूंद नाक में छोड़कर स्वांस से खींचिए व तकिया के अन्दर कोई भी एक माला रखिए उसको निकाल कर कोई भी ईश्वर का नाम मन में जपते हुए सो जायें। माला कब गिरा यह पता न चलेगा तथा पक्की व उत्तम नोंद आ जायेगी। आप पन्द्रह दिन में हो गाढ़ी नोंद पाने लगेगी।

गाय का घी मुश्किल चीज नहीं है आप एक लिटर गाय का दूध सामने दुहा कर दही जमा दीजिए उसे मथ कर ताजा घी निकाल लीजिए पन्द्रह-बीस दिन चलेगा। काँच के घर में ढेले मत चलाइये दुर्लभ शरीर में अंग्रेजी दवाएँ भरने के बजाय पवित्र घरेलू आयुर्वेदिक उपचार कीजिए।

प्रायः सिर में दर्द व चक्कर आता है उसके निवारण के वास्ते रात को एक प्याले में एक चम्मच घनियाँ पाँच कमलगट्टा तोड़कर पन्द्रह दाना चना भिगो देवे प्रातः उनको सिल पर पीस कर एक चम्मच चीनी मिला कर वासी मुँह सूर्योदय से पहले पी लेवे।

यदि आपको कमजोरी प्रतीत होती है थोड़ा काम करने से थक जाती हैं मन करता है कि दिन में सो जाये तो एक महीने आप ऐसा कीजिये १०० ग्राम असगन्ध, ५० ग्राम सिंघाड़ा, ५० ग्राम शीतल चीनी, १०० ग्राम अशोक वृक्ष की छाल यह सब कूट कर महीने कपड़े में छान कर चूर्ण बना ले यह चूर्ण एक चम्मच में चार चम्मच दूध मिला कर घोल कर खाकर उस पर एक कप दूध रात को सोते समय ले लीजिए तथा वनस्पति, अचार, इमली या आम की खटाई

तेल लाल मिर्च खाना छोड़ दीजिये, नींबू खटाई या अचार ले सकती हैं । १५ दिन में ही आश्चर्यजनक लाभ होगा ।

रात को दो-चार बादाम व एक छोहाडा भिगो कर रख देवे प्रातः उसे चन्दन की तरह घिस कर आधा चम्मच शोतोप्लाद चूर्ण मिला कर तथा आठ दस फेरा रुद्राक्ष भी इसी में घिस कर चाट लेवे फिर कुछ भी नाश्ता करे कमजोरी आँख की या हथेली की जलन सिर का दर्द वगैरह दूर हो जायगी ।

यदि कमर में दर्द है तो रात को सोते समय चन्द्र-प्रभावटी (झेंडू कम्पनी की उत्तम प्रतीत होता है) । १ गोली खाकर एक कप दूध पी लीजिए यदि लघुशंका साफ न आती हो तो दूध में बराबर का पानी मिला कर पीजिए या दोपहर को मूली का पत्ते सहित रस पीजिये । यदि रात में शयन के बाद कभी पैर अकड़ जाता हो करबट लेने या पैर मोड़ने में कष्ट प्रतीत होता हो तो दोपहर को एक मूली में पत्ती सहित उवाल कर भोजन के साथ रोज खाइये ठीक हो जायेगा ।

जैसे साधारण सी बात है गर्मी के मौसम में प्रायः घमौरी बदन भर में ज्यादा तर पीठ पेट पर उमड़ आती है खजुलाते-खजुलाते तबीयत ऊब जाती है वैसे इसकी उत्पत्ति का कारण रोम छिद्रों में से हानिकारक पसीना जो निकलता रहता है उसे निकलने में रुकावट है फैन्सी या टेरीलीन आदि का वस्त्र पहिनना कारण है इससे छुटकारा पाने के लिये आप स्नान करने से १० मिनट पहले नींबू काटकर शरीर पर मल लेवे । फिर स्नान करे साबुन के बजाय चने का जेसन लगा कर या आवला पानी में घिसकर लगा लेवे फिर देखिये ।

सभी लोग भोजन करते समय बीच-बीच में १-२ घूट पानी पीते रहें तथा भोजन के अंत में बजाय १ गिलास भरपूर पानी पीने के थोड़ा-सा पानी पीये ताकि पेट में अधिक जल एक साथ पहुँच कर जठराग्नि को ठण्डी न कर दे । भोजन करके हाथ घोने के बाद गीली हथेली को आँखों की पलकों पर फेर ले तथा पेट पर भी फेर लेवे इससे हथेली से अहर्निश प्रवाहित होने वाली सूक्ष्म तरंगें नेत्र ज्योति एवं भोजन पचाने में बहुत सहायक होती हैं । उसके उपरान्त ५ मिनट धीरे-धीरे टहले हो सके तो लेट कर ८ स्वांस सीधे लेट कर फिर १५

स्वांस दाहिने लेटकर तथा ३२ स्वांस भर बायें लेटकर उठ जाये तब अपने काम में लग जाये यह काम सिर्फ १० मिनट का है किन्तु इसे करके देखे स्वास्थ्य को बहुत लाभ मिलेगा । फिर आधा घण्टा बाद प्यास लगेगी तब स्वच्छ जल मिट्टी घड़े या ताँबे पात्र (फ्रिज या बर्फ का नहीं) भर पूर पीवे (मुहुर्मुहुर्वारि पिवे-अभूरि) जल थोड़ा-थोड़ा कई बार पीना चाहिये, कम जल नहीं पीना है किन्तु कई बार में । यह आदत पड़ जायेगी तो हमेशा निरोग रहेंगी । फ्रिज या बर्फ का या बोतल में पैक वाले या आइसक्रीम यह पीने के वक्त अच्छे लगते हैं किन्तु अन्दर पहुँच कर धीरे-धीरे हथौड़ा मार-मार कर हृदय को कमजोर कर देते हैं इसी से आजकल हार्ट फेल हो जाते हैं । जैसा हम करेंगे वैसा ही हमारी सन्तान भी सोखेगी । इस कारण अपने को सुसंयमित बनाना आवश्यक है । हम भारतीय हैं अँग्रेज नहीं हैं उनका जूठा क्यों सेवन करें क्या हमारे ऋषि महर्षि लोगों अपने उत्तम अनुभव लिखकर हमको पुस्तकों के रूप में नहीं दे गये हैं हम उन ग्रंथों (अब तो चारों वेदों के भी अलग-अलग हिन्दी अर्थ छप गये हैं व आयुर्वेद के भी छप गये हैं ।) पढ़ कर हमेशा आरोग्य रहें डाक्टरों के पास दौड़कर जो पैसा खर्च करते हैं व समय नष्ट करते हैं वही पैसा व समय स्वास्थ्य बनाने वाली पुस्तकों को पढ़कर लाभ लेवें व बीमार ही नहीं पड़ें ।

आँखों की सुरक्षा लिखने पढ़ने में जब कुछ भी थकावट प्रतीत हो दोनों हथेली से आँख ढँक कर अन्दर खोलकर पुतली घुमावें, गोदुग्ध, त्रिफला से प्रातः घोना, मुँह में पानी भर कर छोटें, प्रातः का थूक, रात को पलक बंद करके देखना चाहिए, इससे बहुत लाभ होता है उत्तम इलाज, घर बैठे होगा ।

आँख की हिफाजत में छुहाडा गुलाब जल कबलगट्टा व त्रिफला मुख्य चीजें हैं इस्तेमाल का तरीका अलग-अलग है । त्रिफला को कूट कर रात को प्याला में भिगो दें प्रातः छानकर उस जल से आँखें धो लेवे ।

शाम को आधा छुहाडा कूटकर गुलाब जल में भिगो देवे रात को सोते वक्त उसे साफ पुराने कपड़े के अन्दर पोतली बनाकर आँखों पर पाँच मिनट रखें । फिर उसे खाकर ठण्डा जल पीकर सो जाये (२) रात के वक्त एक प्याला में

तीन-चार बादाम . एक छुहाडा दस-बारह कवलगट्टा पन्द्रह-बीस चना चार-पाँच काला मुनक्का कुछ ब्राह्मी पत्ती पाँच-सात काली मिर्च एक छोटी इलायची दो लौंग भिगो देवे प्रातः बादाम को छिलकर चन्दन की तरह घिस लीजिये बाकी सामान उसी जल में चटनी की तरह पीस लीजिये उसमें थोड़ी सी चीनी या शीतोपलादि मिलाकर चाट लीजिये यह योग आँखों को तथा मस्तिष्क को विशेष लाभ दायक है, यदि गुजायश हो तो उसी में खीरा, खरबूजा, तरबूज पेठा का बीया एक चम्मच व पोस्तादाना आधा चम्मच मिला कर भिगो दे यह और उत्तम है । शाम के वक्त या प्रातः मुख में पानी भरकर मुख बन्द करके एक लोटा कुएँ के जल से आँखें खोलकर उसमें छोटें डाले यह भी एक तरीका है । लिखते पढ़ते आँखों में जब थकान मालुम हो तो दोनों हथेली से कटोरा बनाकर आँखों को पाँच मिनट ढक लेवे व पुतली दहिने बाँये घुमाती रहें विश्राम मिल जायेगा ।

यदि रात को घर का बना काजल लगा लिया करे तो निहायत लाभकारी होगा (इसमें गाय के घी साना जाये व शुद्ध रेडी के तेल में काजल पारा जाये) पके गुलर खाइये या कच्चे गुलर की सब्जी या भुरता खाइये । वनस्पति तेलों की जगह घी अथवा शुद्ध तेल खाइये ।

अण्डों में हलाहल हानि भरी है—

हानिकारक वस्तु खाकर ही मरना है तो अण्डे खाइये !

—श्री कश्यपदेव जी वानप्रस्थी गौतम आश्रम मार्ग पुष्करसृज

“एक मुट्ठी भर मूँगफली के दानों में मुर्गी के चार अण्डों की अपेक्षा अथवा १/४ किलो माँस की तुलना में अधिक शक्ति व वीर्य को बढ़ाने वाला सामर्थ्य है।

००. अण्डे खाने से हार्ड ब्लड प्रेशर होता है जो बाद में श्रेय रोग बन जाता है। यह दुष्पाच्य होने से पेट में तो गड़बड़ करता ही है, पथरी आदि कई रोगों को भी पैदा करता है। अण्डे खाने वाले के अमाशय की दीवारें तथा आंते एवं रक्त वाहिनी नलिकाओं में भयंकर घाव पड़ जाते हैं जो अनेक रोगों का कारण बन जाते हैं।

उपरोक्त विचार हैं कैलिफोर्निया (अमेरिका) के वैज्ञानिक डॉ० कैथरिन निम्मो तथा डॉ० जे० ऐमन के। परीक्षणों के बाद वे इस निष्कर्ष पहुँचे हैं कि अण्डों में कोलस्ट्रॉल नामक विष पाया जाता है। यह विष रक्त वाहिनी नलिकाओं को घायल करता है जिसके कारण उन पर गन्दगी जम जाती है तथा उनका मार्ग संकरा हो जाता है। इनसे लचक का अभाव हो जाता है। ये नलिकाएँ बड़ी कोमल एवं सम्बेदनशील रचनाएँ हैं। इस विवरण को अमेरिका के फ्लोरीडा विश्वविद्यालय ने अपनी स्वास्थ्य बुलेटिन में प्रकाशित किया है।

ये उपरोक्त तथ्य बड़े चौकाने वाले हैं। अब तक अण्डों को व माँसाहार को स्वास्थ्य विज्ञान पिछले दिनों में सम्पूर्ण भोजन मानता आया था। अब वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं। कि अण्डे की उपयोगिता वैसी नहीं जैसी अब तक प्रतिपादित की जाती है। अभी कुछ वर्षों पूर्व में १६० वर्ष की आयु के एक दीर्घ जीवी मानव की मृत्यु हुई जो शाकाहारी था।

उपरोक्त कथन माँस, मछली व अण्डा खाने वालों के लिए एक महत्वपूर्ण चेतावनी है। वैज्ञानिक निष्कर्ष के आधार पर यह सिद्ध होता जा रहा है कि माँसाहार से लाभ की अपेक्षा शरीर को हानि ही अधिक उठानी पड़ती है। मनुष्य का वास्तविक भोजन सात्विक शाकाहार, फल, फूल, सब्जी और दूध, दही, मक्खन, मेवा आदि पदार्थ ही हैं। मूँगफली चना उड़द, कीमत में सस्ते हैं लेकिन बादामों से भी अधिक शक्तिवर्द्धक है। माँस व अण्डे की अपेक्षा मूँगफली सस्ती है, स्वच्छ है, निर्दोष है, पोष्टि व शक्तिशाली है। एक मुट्ठी भर मूँगफली के दानों में मुर्गी के चार अण्डों की अपेक्षा अथवा एक पाव माँस की तुलना में अधिक शक्ति व वीर्य बनता है।

फरवरी के 'टाइम्स आफ इण्डिया' में श्री 'बेरी राथनर' नामक अमेरिकन

शोधकर्ता का 'अग्निहोत्र' पर किये गये शोध से सम्बन्धित समाचार प्रकाशित हुंदा है। हवन से क्या-क्या लाभ होते हैं तथा इससे किन-किन बीमारियों का उपचार होता है—इस विषय में विद्वान् शोधकर्ता ने अनेक हेतु और प्रमाण उपस्थित करके यज्ञ के प्रति भारतीय जनता का ध्यान आकृष्ट किया।

भारतीयों की मानसिक दासता की इतनी दयनीय स्थिति है कि जो हितकर बात हमारे ऋषि मुनियों ने कही है उस पर हम विश्वास नहीं करते और यदि वही बात कोई पाश्चात्य विद्वान् कहता है तो सभी का ध्यान अनायास ही उस ओर चला जाता है। यही कारण है कि यज्ञ के वास्तविक स्वरूप, इसकी विशेषता और इससे होने वाले लाभों की ओर १०० वर्ष से आर्य समाज की ओर से घोषणा एवं व्यवहारिक प्रचार हो रहा है, किन्तु इस ओर कोई ध्यान नहीं दे रहा है। भारत में एक समय वह था कि कोई भी शुभ कार्य (संस्कार) बिना यज्ञ के नहीं होता था। घर-घर में यज्ञ होता था, जिससे मन पवित्रता; व्यक्ति का चरित्र निर्माण होता था, तदनुकूल राष्ट्र बनता था और इसलिये देश सोने की चिड़िया कहलाता था। जिस घर में हवन नहीं होता था उस घर की तुलना श्मशान से की जाती थी। जैसा कि है—स्वाहास्वधाकारविर्वजितानि, श्मशानतुल्यानि गृहाणि तानि।

अग्नि में डाला हुआ पदार्थ हजार गुना अधिक शक्ति शाली और गुणकारी हो जाता है। जैसे परमाणु को जितना सूक्ष्म बनाया जाय उतना ही वह शक्तिशाली होता है, ठीक इसी प्रकार अग्नि भी हर वस्तु को सूक्ष्मतर करके हर व्यक्ति के पास पहुँचा देती है। इसी तरह यज्ञ द्वारा घृत तथा अन्य सुगन्धित पदार्थ, औषधियाँ, सामग्री के रूप में अग्नि में डाली जाती थीं जिससे वायुमण्डल शुद्ध होता था। उसका स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता था। खाँसी जुकाम यक्ष्मादि रोगों में ऐलोपैथी चिकित्सा पद्धति में भी भाप देना, आयुर्वेद में भस्म बनाना, होम्योपैथी में भी विचूर्णीकरण, आलोडन आदि करना ये सब स्थूल पदार्थों को सूक्ष्म करके पदार्थ की शक्ति में वृद्धि करना ही है। अतः ये सब भी यज्ञ की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। अग्नि में डाला हुआ स्थूल सूक्ष्म होकर गुणात्मक व परिणामात्मक दोनों ही दृष्टि से अधिक शक्तिशाली हो जाता है।

प्राचीन काल में वर्षेष्टि, पुत्रेष्टि आदि यज्ञ होते थे। वर्षेष्टि यज्ञ तो बहुत ही प्रसिद्ध रहे हैं। वेदों में कहा भी है “निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु”। ऐसे अनेक वर्षेष्टि के यज्ञ आर्य समाज के विद्वानों ने कराये हैं। इसी प्रकार पुत्रेष्टि यज्ञ भी होते रहे हैं। जिसके सन्तान नहीं होती इन यज्ञों के द्वारा ऐसे अनेक सद्गृहस्थों ने सन्तति प्राप्त की है। अजमेर के एक आर्य विद्वान् पं० रामचन्द्रजी आर्य मुसाफिर ने “शीतला चेचक हर घूप” के नाम से एक प्रकार की सामग्री बनायी है जिसे यज्ञ में डालने से बड़ी चेचक निकलने से तड़पते व्यक्ति को गहरी निन्द्रा आ जाती है और चेचक स्वतः सूखने लगती है। सैकड़ों व्यक्तियों पर इसका सफल प्रयोग भारतवर्ष में अनेक स्थानों पर किया गया है। जिससे सभी को लाभ हुआ। यज्ञ में बोले जाने वाले मन्त्रों का भी प्रभाव यज्ञकर्ता पर पड़ता है। उसमें वे गम्भीर आध्यात्मिक चेतना के भाव अन्तर्निहित होते हैं जिससे मानसिक तनाव जैसी स्थिति होने का प्रश्न ही नहीं उठता है। ये सब गुण यज्ञ में विद्यमान हैं। किन्तु हमारा दुर्भाग्य यह है कि हम ऋषियों को इस परम्परा को छोड़ते जा रहे हैं। महर्षि दयानन्द ने १५० वर्ष पूर्व इस ओर सभी का ध्यान आकृष्ट किया, राजा-महाराजाओं के यहाँ यज्ञों का आयोजन भी किया। किन्तु ऋषि के मार्ग का अनुसरण भारतवासी नहीं कर सके, जिसके कारण नाना प्रकार की व्याधियों से त्रस्त एवं दुःखी हैं।

श्री वेरो ने लिखा है कि पश्चिमी जर्मनी में अनुसन्धानकर्त्ताओं ने पाया है कि अग्निहोत्र के घूँघ्र से जुकाम, सिरदर्द, घाव, ज्वर, पेचिश, टान्सिल, स्नायुविक पीड़ा, तथा अन्य रोग अच्छे हो जाते हैं। अमरीका में अग्निहोत्र इतना लोक-प्रिय है कि बाल्टीमोर और मेरीलैण्ड आदि स्थानों में सितम्बर १९७८ से वह नियमित रूप से किया जा रहा है।

यह बात तो प्रत्यक्ष रूप में सभी लोग जानते हैं कि एक लाल या हरा मिर्चा को साधारणतः भोजन के साथ प्रायः लोग आसानी से खाते हैं किन्तु वही १ मिर्चा सुखाकर यदि कोई खरल में कूटने लगे तो सूक्ष्म कण वायु के साथ मिल जाने से आस-पास के दो चार लोग छींकना शुरू कर देंगे और वही

एक मिर्चा को यदि अग्नि में रख दिया जाये तो अति सूक्ष्म होकर वायु व धूआ मिलने से अड़ोस-पड़ोस के भी लोग प्रभावित हो जाते हैं ।

इसी प्रकार हवन सामग्री में समिधा और जड़ी बूटी या घृत आदि जो-जो पदार्थ अग्नि में आहुति दिये जाते हैं वह अति सूक्ष्म होकर अनेक बड़े-बड़े रोगों को नष्ट कर देता है । यहाँ तक कि तपेदिक (क्षय रोग) फेफड़े में जो सूराख हो जाते हैं उसे भी हवन में गुगल एवं गौ घृत तथा तदनुकूल जड़ी-बूटी के डालने से सूराख भरकर राजयक्ष्मा (थाइसिस) तक अच्छा हो जाता है । छोटे रोग तो हवन करने वालों के पास पहुँच ही नहीं पाते । प्राचीन काल में नित्य हर गृहस्थ के यहाँ निमयित हवन होता था, वे सब सुखी रहते थे । आज भी हवन द्वारा महान लाभ प्राप्त किया जा रहा है । इसमें मन्त्रों के उच्चारण सहित (वेद की ऋचाओं सहित) जो भी हवन किया जाता है वह महान प्रभावकारी हो जाता है । यह प्रतिष्ठानि की भाँति कर्त्ता के पास लौटकर उसका कल्याण करता है । असमर्थता में धूमवती का प्रचलन भी सभी वर्ग में यज्ञ का ही अभावार्थ प्रतीक है । एक वाक्य है :—

‘आरोग्यं भास्करादिच्छेत् धनमिच्छेत् हुताशनः’ अर्थात् यदि आरोग्य रहने की इच्छा है तो सूर्य की रश्मियों का सद् उपयोग किया जाये व यदि आवश्यकता-नुसार धन की इच्छा हो तो अग्नि की उपासना की जाये । पहली बात आरोग्यता की है तो ‘धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलकारणम्’ सूर्य उदय होने के पहले ऊषःकाल में उठकर हो सके तो स्नान करके अन्यथा बिना स्नान के आँखें बन्द करके उदय होते हुए सूर्य की प्रथम किरणों को अधिकांश निर्वस्त्र शरीर पर आदान किया जाये, जाड़े के मौसम में धूप सेवन किया जाये (सिर पर धूप न पड़े) रविवार को सम्भवतः बिना नमक के भोजन करें । ब्लडप्रेसर कंट्रोल हेतु बिना नमक भोजन बहुत लाभकारी होता है) खुले वदन पर सूर्य की रश्मि पड़ने से चर्म रोग का भय नहीं रहता, पहनने के अथवा ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों को प्रति सप्ताह धूप में तपाना चाहिये, निवास के कमरों आदि में भी धूप या सूर्य की रश्मियाँ चाहे झरोखे से ही आवें बहुत लाभप्रद

होगी । सूर्य प्राणी मात्र एवं प्रकृति की हर एक निधि का पोषक हमें महान है । दूसरी बात, अग्नि की उपासना की है सो मुख्य प्रातः सायं का हवन है । यह प्रायः देखा गया है कि अग्नि की उपासना करने वाले लोगों को आर्थिक तंगी नहीं रहती । कम या अधिक समय लगाना एवं हवन मन्त्रों का वेदों से चुनना यह तो अपनी-अपनी आवश्यकता व सुविधा आदि पर निर्भर करता है जितना बोये उतना काटे । फिलहाल यहाँ पर एक बहुत कर्मठ संस्था द्वारा प्रतिपादित नित्य संक्षिप्त अग्निहोत्र की विधि प्रकाशित की जा रही है जो कि आज के व्यस्त जीवन में भी सभी प्रकार के गृहस्थ लोगों को सुलभ है । यदि आपका मन हो तो इस तन्हें से काम को महीने दो महीने करके इसका लाभ देखिये फिर तो आप चाहेंगे तो यजुर्वेद के भाष्य देखकर एक से एक लाभदायक विधियों में स्वतः शौक हो जायेगा और अनेक प्रकार का लाभ मिलने लगेगा ।

अग्निहोत्र विधि

यज्ञ धर्म का अंग होने से यह तो साफ हो जाता है कि जिन्हें हम महायज्ञ, यज्ञ और याग इन नामों से पहचानते हैं, वे नित्य आचरण में कैसे हो सकते हैं और धर्म तो नित्य आचरण में होना चाहिए । इसलिए धर्म इस रूप में यज्ञ का अर्थ अग्निहोत्र ही है; क्योंकि यही एक यज्ञ है जो रोज किया जा सकता है और हर आदमी दुनियाँ के किसी भी कोने में कर सकता है ।

जो करना है वह सिर्फ यही है कि हर रोज सुबह सूर्योदय होते ही और शाम को सूर्यास्त होते ही घर में अग्नि में दोनों समय दो-दो आहुतियाँ चावल व घी की देनी है और आहुति देते समय, यानी चावल व घी अग्नि में डालने से पूर्व, मुँह से जो कहना वह यह है :—

सूर्योदय पर—

सूर्याय स्वाहा । सूर्याय इदं न मम । (पहली आहुति दे दो)

प्रजापतये स्वाहा । प्रजापतये इदं न मम । (दूसरी आहुति दे दो)

सुबह की अग्निहोत्र विधि समाप्त हुई ।

सूर्यास्त पर—

अग्नये स्वाहा । अग्नये इदं न मम । (पहली आहुति दे दो)

प्रजापतये स्वाहा । प्रजापतये इदं न मम । (दूसरी आहुति दे दो)

शाम की अग्निहोत्र विधि समाप्त हुई ।

देखा आपने ! सिर्फ इतना करने से, नित्य नियमित तरीके से अग्निहोत्र शुरू हो जाता है और जिन्दगी है तब तक चालू रह सकता है । अब कुछ बातों का थोड़ा स्पष्टीकरण कर देते हैं जिससे आचरणकर्ता को आसानी हो ।

अग्नि—याने आग । गाय के कण्डे की आग हो । उस राख को ढँक देने से घण्टों टिकी रह सकती है । खेती बाड़ी करने वाले, गाँव में रहने वाले लोगों के लिए यह अग्नि टिका कर रखना सरल है । शहर में जिनके पास गाय हो उनके लिए आसान है ही, गाय न हो तो दूसरे कण्डों का अग्नि रखा जा सकता है । बहुत बड़े शहरों में यह सम्भव नहीं है तो लकड़ी या कोयले की आग ठीक है, परन्तु सूर्योदय ऋणः सूर्यास्त के पूर्व वह तैयार चाहिए ताकि ठीक समय पर आहुति दी जा सके । उसके बाद उस अग्नि पर चाहे खाना बनाये या उसे पूरा जल कर अपने आप बुझने दे । आप बुझाये नहीं ।

समय—सूर्य का उदय होना और सूर्य का डूब जाना यही अग्निहोत्र करने का समय है । उसमें कोई छूट नहीं, चाहे कारण कुछ भी हो । फिर भी अगर किसी खास कारण से नागा हो ही जाये तो हो जाने दें । परन्तु सूर्योदय की आहुति सुबह ८ या १० बजे और सूर्यास्त की रात ८ या ९ बजे कभी न दें । यह अग्निहोत्र नहीं होगा । सूर्योदय व सूर्यास्त का समय पञ्चांग में मिलेगा ही और बड़े शहरों में स्थानीय समाचार पत्रों में भी होता है । जानने का कोई साधन ही नहीं है तो अन्दाज से काम लिया जा सकेगा । समय की पाबन्दी यही अग्निहोत्र विधि की सबसे महत्व की बात है ।

कौन आहुति दे ? घर-घर में अग्निहोत्र होना आवश्यक है । घर का कर्त्ता पुरुष आहुति दे । यदि वह घर छोड़ कर दौरे पर या बाहर गाँव या आवश्यक कार्यवश इन समयों पर घर के बाहर गया हो तो उसकी स्त्री आहुति दे । दोनों

घर के बाहर गये हों तो जिस पर घर की देख-भाल सौंप गये हैं, वह आहुति दे। सब के सब बाहर जाये और घर में सिर्फ नौकर रहें तो वह आहुति दे और घर को ताला लगाकर ही बाहर जाना पड़े तो पास-पड़ोस के किसी श्रद्धावान् को चाबी दे दें और उन्हें समय पर आपके यहाँ अग्निहोत्र करने को कहें।

पूर्व तैयारी—करीब-करीब कुछ नहीं। दोनों समय अग्नि तैयार रहना चाहिए और आचरणकर्ता का शरीर बाहर से शुद्ध होना चाहिए जो शुद्धता आम तौर पर नहाने से हो जाती है। रोज दो बार नहाने की आदत अगर है तो अच्छा है। अगर एक ही बार नहाने की आदत है तो सुबह सूर्योदय के पहले नहा लेना चाहिए और शाम को सूर्यास्त के पूर्व हाथ, पाँव, मुँह धो लेना चाहिए मगर नहाने की आदत ही नहीं है और हप्ते या दस दिन में एकाध बार नहाते हों तो अग्निहोत्र समय के पहले अच्छी तरह हाथ, पाँव, मुँह धो लेना चाहिए। यदि रोज नहाने की आदत है और नहाते ही हैं तो वह स्नान अग्निहोत्र के पूर्व ही होना चाहिए, बाद में नहीं।

चावल—बाजार से लाने पर बीन कर साफ कर लें ताकि उसमें कंकड़-पत्थर न रहें। अगर टूटे हुए चावल भी अलग कर दें तो अच्छा है, मगर जरूरी नहीं। फिर एक डिब्बे में भर कर अग्निहोत्र के स्थान पर रख दें। पाँच ऊँगलियों के कोनों की पकड़ में जितने चावल आ सकें उतने एक आहुति लिए काफी हैं। साधारणतः आधा किलो चावल में एक महीना अग्निहोत्र हो सकता है। या थोड़ा कम या ज्यादा हो सकता है।

घी केवल गाय का हो। पर यह कहीं मिलेगा नहीं। अतः १ लीटर गाय का दूध अपने सामने निकलवा कर लाये व घर में ही दही जमाकर घी तैयार कर ले। इतना घी एक महीने के लिए काफी है। जब हाथ की ऊँगलियों में चावल पकड़ें तब भी एक उँगली में थोड़ा-सा घी लगा लें। सिर्फ गाय का घी ही वातावरण को शुद्ध करता है इतना ही जान लेना काफी है। इससे अधिक इस बारे में 'धर्मपाठ' में बताया ही है।

(अग्निहोत्र विधि में गाय के घी का बहुत महत्व है। इसलिए यह आवश्यक

है कि गाय का शुद्ध घी ऊपर बताई विधि से अपने घर पर ही बनाया जाय । अग्निहोत्र प्रचार का अब दसवाँ वर्ष होने के कारण गौशालायें निर्माण हो रही हैं और होती रहेंगी ।) यह हमेशा ध्यान रखा जाये कि कभी भी गाय के घी के बगैर आहुतियाँ न दी जाये ।

स्वाहाकार—न अधिक सुस्ती से कहा जाये न अधिक जल्दी-जल्दी । विराम चिह्न पर एक क्षण रुकें, न मन में उच्चारण करें और न ही गरजना है । ऐसी आवाज हो जो घर में तो गूँजे पर घर के बाहर न सुनाई दे । सद्भावना निर्माण करने वाले शब्द हैं ।

स्थान—जहाँ अग्नि रखें वह स्थान या कमरे का कोना शुद्ध हो, स्वच्छ हो । वहाँ तब तक बैठे जब तक दोनों आहुतियों की सामग्री भस्म होकर अग्निरूप न हो जाये । इसमें एक या दो मिनट लगेंगे ।

निषेध—गैस, तेल या बिजली के स्टोव्ह का अग्नि अग्निहोत्र के लिए नहीं चलेगा । गाय के घी के सिवाय अन्य किसी भी जानवर का घी अग्निहोत्र के लिए नहीं चलेगा । छोटी अंगीठी में अखबारी कागज से कंड़ा सुलगा ले ।

तो विधि और उसका स्पष्टीकरण आपने पढ़ा ? आप अब विचार कर सकते हैं कि कौन ऐसा होगा जो यह अग्नि होत्र नहीं कर सकता ? सुबह उठ ही नहीं सकते ऐसा कोई कहे, तो उसकी अकर्मण्यता के लिए अग्निहोत्र जिम्मेदार नहीं है ।

हर घर में यह दो आहुतियाँ सुबह-शाम दी जानी चाहिए । घर के हर एक मनुष्य को दो-दो आहुतियाँ देना चाहिए ऐसा नहीं है । शाम को कोई भी आहुति दे देवे ।

अग्निहोत्र के फल के बारे में जो कुछ हमने लिखा है उसके अनुभव कम लिखे अग्निहोत्र से बहुत जल्दी आने लगेंगे ।

सूचना—अग्निहोत्र का प्रारम्भ सूर्यास्त की आहुतियों से ही होना चाहिए

नोट—जो भी व्यक्ति अग्निहोत्र का आचरण शुरू करे वह अपना नाम

पता, आयु, व्यवसाय तथा अग्निहोत्र शुरू करने की तारीख इतना विवरण, केन्द्र कार्यालय, सत्य धर्म प्रचार-प्रसार, माधवाश्रम, सीहोर रोड, बैरागढ़, भोपाल, पिन कोड नं० ४६२१३५ को पोस्टकार्ड से दें ।

[महानुभाव श्रीमाधवजी पोतदार द्वारा उपदिष्ट 'धर्मपाठ' पुस्तक के द्वितीय भाग में से सिर्फ अग्निहोत्र विधि इस प्रकाशन में दे दी है । जिससे कि आचरण-कर्ता को सुविधा रहे । वेदों द्वारा बताये सत्य धर्म के पाँच अंगों में से 'अग्निहोत्र' एक प्रमुख अङ्ग है और उसका अब घर-घर में प्रसार हो रहा है । इसीलिए यह प्रकाशन है ।

—प्रकाशक]

नित्य यज्ञ अर्थात् अग्निहोत्र

धर्माचरण में प्रथम स्थान यज्ञ को मिला है, सिर्फ इसलिए कि मनुष्य का नैसर्गिक स्वभाव उसे अपनी सांसारिक, जागतिक या व्यावहारिक इच्छाओं की पूर्ति की ओर अग्रसर करता है । ईश्वर भी यह नहीं चाहता कि मनुष्य अतृप्त रहे इसीलिए उसने यज्ञ रूपी कामधेनु मनुष्य को दी है । धेनु याने गाय और इस तरह की गाय की जो मनुष्य को इच्छा-पूर्ति रूप दूध दे सके । और फिर मनुष्य को चाहिए ही क्या ? अपनी कामना की पूर्ति के लिए ही तो मनुष्य दौड़ा-दौड़ा मारा-मारा फिरता है और चैन की साँस नहीं ले पाता और यह कार्य जब सिर्फ धर्म आचरण के द्वारा पूरा हो सकता है तो फिर वेमतलब की व्यर्थ दौड़-धूप की जरूरत नहीं रह सकेगी ।

यज्ञ इच्छाओं की पूर्ति तो करता है, साथ ही वातावरण भी शुद्ध करता है । वातावरण की शुद्धि से अजब के काम होते हैं । निसर्ग प्राकृतिक ढंग से काम करने लगता है । मनुष्यों की वृत्ति अपने आप पलटने लगती है । सदाचार पन-पने लगता है । असत्य का जो चारों ओर बोलबाला है, उसका स्थान सत्य लेवे लगता है और बहुत ही बड़ी-बड़ी जागतिक समस्याएँ विलक्षण ढंग से सुलझने लगती हैं ।

धर्म की यह विलक्षण और जबर्दस्त ताकत आजमानी है, तो जगह-जगह यज्ञ करने पड़ेंगे । यज्ञ संस्थाओं का पुनरुज्जीवन करना होगा ।

ज्यादा से ज्यादा तादाद में अग्निहोत्र शुरू हों। घर-घर में अग्निहोत्र की आहुति सुबह-शाम दी जाये। यज्ञ का सबसे छोटा स्वरूप अग्निहोत्र है और इसके आचरणकर्ता को यज्ञ का महत्त्व खुद के अनुभवों द्वारा पता लगेगा तब कुछ अग्निहोत्र मिलकर छोटे-छोटे याग कर सकेंगे जिनके द्वारा सामूहिक हित साध्य होगा और सामूहिक समस्याएँ सुलझेंगी।

इसलिए आज अगर सक्ष ज़रूरत है तो अग्निहोत्र के प्रचार की। यही फिर से स्वर्ण-युग का निर्माण कर सकेगा। आज फैली हुई अशान्ति; अनारोग्य, अस-मृद्धि, दुर्भिक्ष्य, शोक, अवर्षण इत्यादि से मुक्ति पाने के लिए कल्पवृक्ष का बीज अग्निहोत्र ही है यह निश्चित जानिये।

अग्निहोत्र का महत्त्व इसलिए भी है कि वह ईश्वर-शक्ति से सम्बन्धित है। वगैर किसी अड़चन के मनुष्य को ईश्वर-शक्ति की प्रबलता का अनुभव अग्निहोत्र करा देता है और मनुष्य का ईश्वर-शक्ति में दृढ़ विश्वास बैठाने का काम करता है।

सुबह-शाम जैसे मनुष्य खाना खाता है जीने के लिए, वैसे ही सुबह-शाम जरूरी है कि वह अपनी कृति द्वारा उस ईश्वर-शक्ति की आराधना यह कहते हुए करे कि जो कुछ मेरा है वह असल में तेरा ही है जो तुझे दे रहा हूँ। उसके यह समर्पक शब्द दिखनेवाले माध्यमों से उसे ईश्वर-शक्ति से सम्बन्धित करा देते हैं और इसीलिए उसमें शुद्ध विचार पनपने लगते हैं और वह चिन्तामुक्त होने लगता है। जिस समय वह यह अपनी कृति करता है उसके कुछ ही क्षण पहिले सूर्योदय और सूर्यास्त नामक ईश्वर-कृतियाँ हो चुकी होती हैं। इसीलिए इन समयों का महत्त्व है।

अग्निहोत्र की कृति बेजोड़ है। यह वगैर पूजा किये हुए महापूजा है। यह वगैर प्रार्थना किये हुए अत्यन्त प्रभावी प्रार्थना है। ईश्वर-शक्ति द्वारा संरक्षण प्राप्त कर लेने का साधन है। ऐसा साधन और कोई नहीं।

घर घर प्रचार अग्निहोत्र का। होवे यही स्वरूप धर्म का ॥

यज्ञ दाव तपः कर्म-स्वाध्यायनिरतो भवेत् ।

एष एवहि श्रुत्युक्ताः सत्यधर्मः सनातनः ॥

—श्री माधवजी पोतदार द्वारा उपदिष्ट 'धर्मपाठ' पुस्तक से सादर उद्धृत।

कुछ आध्यात्मिक विचार

प्रिय बेटो लोग

जहाँ तक धार्मिक ग्रंथों के पढ़ने के बाद आज के व्यस्त जीवन एवं अधार्मिक वातावरण में देवताओं की लम्बी कथाओं व उनके चरित्र का अनुकरण तो कदापि सम्भव नहीं है और न तो बिना विवेचन किये आँख भूँद कर करना ही चाहिए, कारण कि सिर्फ चारों वेदों को छोड़कर (जोकि ऋषि लोगों को कण्ठाग्र थे उनके हृदय में अथवा स्मरण शक्ति में मिलावट की ही नहीं जा सकती थी) बाकी अधिकांश ग्रंथों में समय-समय पर अनेकों विधर्मियों ने विद्वानों को द्रव्य एवं दण्ड का भय दिखाकर हमारे धर्म ग्रंथ में अनेक अनर्गल एवं चरित्रहीनता की झूठी-झूठी मनःकल्पित कथाएँ रोचक बना कर मिलावट करा दिया है ताकि हम आर्य लोग चरित्रहीन हो जाने के कारण उनके विरोध का साहस नहीं कर पावें। रही बात असली वह तो ऐसा सही मालुम होता है कि ईश्वर नाम की जिस सत्ता को हम मानते हैं वह प्रकाश पुंज मात्र माना जा सकता है। यह तो प्रायः सभी मतों में कहा जाता है कि ईश्वर एक है, उसका कोई स्वरूप तो प्रत्यक्ष सचमुच किसी ने देखा नहीं है। बात सभी बनाते हैं व धर्म की आड़ लेकर धर्म के ठेकेदार बनना चाहते हैं। ईश्वर न जन्म लेता है न मरता है न बीमार पड़ता है न दुःख भोगता है न तो चोरी (माखन चोरी) करता है न तो (गर्भिणी पत्नी जिसे विवाह के समय सप्त प्रतिज्ञा अग्नि की साक्षी देकर लाया था) को (किसी घोड़ी के ताना मारने पर) राजा एवं न्यायधीश होते हुए महल से निकाल बाहर जङ्गल में भेज देता है आदि को बुद्धि-पूर्वक विचार करने से यह प्रतीत होता है कि जो महान् लोग हो गये जैसे महाराणा प्रताप, शिवाजी, रामकृष्ण, ऋषि दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द आदि उन्होंने अनैतिकता के विरोध में कर्तव्य करके जनता को शान्ति एवं सुरक्षा दिलाई वे भगवान् नहीं, बल्कि महान् उत्तम लोग थे। अस्तु ईश्वर की सत्ता अवश्य है उसका धन्यवाद करते रहना चाहिए एवं अपने-अपने कर्तव्य का ईमानदारी से पालन करना चाहिए। जिसका प्रतिफल प्रतिव्वनि की भाँति हमको

मिलता रहेगा । हम अच्छा काम करेंगे तो हमारा मन प्रफुल्लित रहेगा वही महान् सुख है । हम खराब काम करेंगे तो हमारा मन शंकित एवं क्लृप्त रहेगा, शान्तिनहीं रहेंगे यही महान् दुःख है ।

जहाँ तक सम्भव हो अपना आगा पीछा विचार करके सामर्थ्य के अनुसार सभी जीवों को आराम पहुँचाना चाहिए । यथासम्भव अपने द्वारा किसी की हानि न हो । 'धर्मस्य तत्त्वं निहितं गुहायाम् महाजनो येन गतः स पन्थाः । धर्म की बात बारीकी से निर्णय करना है, जो तरीका महान विचारक लोग करते आये हैं वह मार्ग जितना अपनी परिस्थितियों के अनुसार कर सकें वही धर्म है । डक़ोसला या दिखावा मात्र धर्म नहीं है । वह तो अपने आपको धोखा देना है । कहा है 'अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् । परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ।' अद्वैतपुराणों के समीक्षक व्यासजी ने यही निचोड़ निकाला कि यथा सम्भव किसी भी प्राणी को आराम एवं शान्ति पहुँचाना पुण्य ज्ञानना है तथा किसीकी शान्ति भंग करना, उसे परेशान करना पाप है । आप स्वयं विचार कीजिये :—किसी भी जीव का जीर्ण शरीर भोग पूरा होने पर नष्ट होकर उसे नया शरीर मिलना प्रकृति का ध्रुव नियम है जिस मनुष्य या पशु-पक्षी ने अपने जीवन में जैसा भी अच्छा या खराब काम किया है उसको अगला शरीर वैसी ही जगह एवं वातावरण में मिलता है । जैसे एक मनुष्य प्रातः उठने से रात्रि शयन तक शान्तिपूर्वक सुकर्मों में लगा है । जबकि दूसरा जन्म से ही अथवा पुण्य कर्म का भोग समय पूरा होने पर अस्पताल में पड़ा हुआ पीड़ा से कराहता रहता है या सभी सुख सुलभ होते हुए भी उसके भोग से वंचित रहता है । यह तो रोज देख रही हैं अतः जहाँ तक वन पड़े भलाई करें, बुरे कामों से बचें । प्रकृति तो तदनुरूप न्याय करेगी । वह न तो रिश्तत लेगी न माफ करेगी मनुष्य मात्र को विवेचन की बुद्धि प्रदान करके जन्म दिया है हर समूह वह बुद्धि अन्तर्मन में चेतावनी भी देती रहती है । इसी हेतु गायत्री मन्त्र में भी सद् बुद्धि की याद रखने की प्रार्थना है जो कि प्रतिध्वनि स्वरूप हम को मिलती रहे । जब भी हम किसी खराब काम करने की बात सोचते हैं तो उसी वक्त तुरन्त अन्त-

मन चेतावनी दे देता है। इसी वास्ते डकैत या हत्यारे शराब पीकर ही दुष्कर्म करते हैं ताकि वह उस समय शराब पीने के कारण पागल से बन जाते हैं। आजकल जो युवक गण देखा-देखी भावावेश में कुछ नष्टबुद्धि साथियों, जिन्हें मित्र नाम दे रखा है, उनके कुकर्म रूपी गन्दे कीचड़ में अपना भी श्वेत वस्त्र फेंकने को आगा-पीछा नहीं सोचते। वह जाते हैं। पीछे चरित्र लुट जाने के बाद मन में रोते हैं। शराब की आज एक बूंद कल एक बोतल का जहर होगी वह चेतावनी हवा की तरह सबको फ्री मिलती रहती है।

दूसरी बात यह विचार करना चाहिए कि मनुष्य शरीर छूटने के बाद अपने किये हुए कर्मों के अनुसार मनुष्य का ही जन्म पाता है। पशु-पक्षी नहीं होता। आम के पौधे से आम ही फलेगा, कटहल नहीं पैदा होगा। नींबू का बीज खेत में जाने पर आम तो नहीं होगा। यह तो स्पष्ट है कि पुनर्जन्म की सैकड़ों घटनाएँ समाचारपत्रों में छपती रहती हैं। क्या किसी में भी यह पढ़ने को मिला है कि वह लड़का या लड़की पूर्वजन्म में कुत्ता या गाय था या चिड़िया था। अतः हम मनुष्य हैं बार-बार मनुष्य ही हो सकते हैं। अब अपने मन को मजबूत करें कि हम अच्छे कामों को करते रहें। प्रकृति सर्वदा न्याय करती है। न तो किसी का पक्षपात करती है न तो किसी के साथ रियायत करती है। अपने अच्छे बुरे काम के अनुसार आराम या तकलीफ होती है। कहा भी है—अत्युग्रपापपुण्यानां इहैव फलमश्नुते। विशेष भले या बुरे कामों का प्रतिफल इसी जन्म में मिलता है। इसलिए हर काम का विवेचन करके अपना भला खुद कर सकती है।

शरीर को ज्यादा दिन तक चलाना है

मान लीजिये कि हमको हमारी माताजी ने एक श्वेत चादर प्रदान किया है। यदि उस चादर में से हम कभी-कभी एक-दो सूता निकाल कर उससे सुन्दर डिजाइन बनाती रहें तो उस चादर की गरिमा भी बढ़ेगी तथा चादर भी सुरक्षित रहेगी। और यदि हम लापरवाही से जब चाहें तब एक-एक सूता फालतू निकाल कर फेंकती रहें तो चादर भी शीघ्र नष्ट हो जायेगी और हम स्वयं पछतावेंगे। इसी भाँति अपने एवं अपने परिवार के शरीर को सम्हालना है। •

कुछ घरेलू अन्य उपचार

कभी-कभी एक महीन बाल शरीर के किसी जगह का उखड़ जाता है उसे बालतोड़ कहते हैं। वह ज्यादा दुखता है जल्दी अच्छा नहीं होता। उसकी उत्तम दवा है सिर्फ कपूर को महीन चूर कर नारियल के या तिली के तेल में मिलाकर हर दो-तीन घण्टे बाद लगाइए बहुत जल्द ठीक हो जायेगा।

इसी प्रकार कहीं पर फोड़ा उभरने लगे तो शीघ्र ही काली मिर्च या छोटी हरे अथवा कचूर (हल्दी की गाँठ सदृश होता है) चन्दन की तरह पानी में घिस कर हर दो घण्टे पर लगायें यदि बैठ जाये तो ठीक है अन्यथा गुलाब फूल के पेड़ की हरी पत्ती व नीम की पत्ती समान पीस कर जरासा नमक मिलाकर वह लुगदी सुबह से शाम तक हर चार घण्टे पर तथा रात सोने के वक्त फोड़े पर बाँध दें सम्भवतः फुटकर मवाद बहा देगा सख्त हो तो फोड़े के मुख पर जरासा कबूतर का बीट भी रखकर तब लुगदी बांधे। यही लुगदी यदि कारबंकल फोड़ा पर (जो कि पीठ पर होता है व उसमें जाली पड़कर कई सुराख होते हैं) भी नीम के पानी से उबाल कर गुनगुना से घोंकर दिन रात में ४-५ बार ताजी पीस कर एक-दो रोज बाँधे तो तनाव कम होकर मवाद निकल जायेगी व जब मवाद की समाप्ति हो जाये तब यही नीम व गुलाब के पेड़ की हरी पत्ती बगैर नमक मिलाये लुगदी बनाकर बाँधें बहुत जल्द सूख जायेगा। यह खतरनाक फोड़ा रहता है अतः इसे हाथ न लगावे, चम्मच से काम लें।

कभी-कभी बदन पर एक-दो छोटी-सी दाल के बराबर सफेद फुन्सी उभड़ आती है उसमें सफेद लसदार पानी भरा रहता है वह फूटते साथ या फोड़ देने पर जहाँ वह लासा लगता है वहाँ फुन्सी उत्पन्न हो जाती है इसे अगियासन भी कहते हैं इसके हेतु एक पावडर बना ले नीम की छाल कूटकर महीन चालकर तिली का तेल लगाकर पावडर चिपका दे हर चार घण्टे पर, अथवा और उत्तम दवा इस का पावडर बना कर लगावे :—

काली जीरी, कबीला, पपड़िया कत्था (खैर) माजूफर, मुर्दाशुद्ध, अठन्नी-

अठन्नी भर तथा गन्धक चवन्नी भर कर्पूर चवन्नी भर काली मिर्च चवन्नी भर व तूतिया भूनकर दुअन्नी भर मस्तगी, रस कर्पूर दुअन्नी भर यह सब महीन कूटकर कपड छान करके हर फुन्सी पर छः-छः घण्टे पर तिली का तेल लगा कर उपरोक्त पावडर को चिपकावे दो-चार में दिन सब सूख जायेगा । तेल, लाल मिर्चा खटाई खाना बन्द रखे ।

कहीं पर फुन्सी या बालतोड़ हो गया हो उस पर तिली के तेल में कर्पूर घोलकर लगाइये सूख जायगा अथवा घाव या फुड़िया पर नीम की छाल का पावडर महीन बनाकर कर्पूर व तिल्ली का तेल लगाकर पावडर चिपकाये । कभी ठोकर लग कर पैर का अंगूठा या अंगुली फूट जाती है और उससे खून बहने लगे तो टिचर बेनजाइन रुई में लगा कर चिपका दें । फिर १-२ दिन के बाद तिल के तेल में भिगो दे टिचर बेनजाइन की रुई चिपक जाती है वह घाव अच्छा करके स्वतः छूटेगी । (पानी नहीं लगने पावे) यदि कहीं पर भी कट जाये तो फौरन कर्पूर भर दें तुरन्त खून बन्द हो जायेगा । यदि फूटा न हो, मोच हो गई तो इसली की ताजी पत्ती पानी में उबाल कर बाँध देवे फिर ६-८ घण्टे बाद नई पत्ती उबाल कर बाँध देवे तथा माल कागनी का तेल की धीरे-धीरे मालिश करें । यह तेल काशी विश्वनाथ कं० चौक वाराणसी में बिकता है । यदि सिर्फ नाखून उखड़ गया है तो कुछ फिटकिरी पीसकर ४ चम्मच पानी में गर्म करके उसमें १ चम्मच तिल्ली का तेल मिला कर थोड़ी रुई डाल दे जो सब सोख लेवे फिर उस रुई को अंगूठा पर गर्म गर्म बाँध देवे (सहता हुआ) १-२ बार में ठीक हो जायेगा ।

यदि गला में खराश हो गई है । थूक घोटने में तकलीफ है तो शर्बत शहतूत १ चम्मच लेकर १-१ घण्टे पर चाटने से ठीक होगा पानी उस वक्त न पीये । अथवा काली मिर्च पीस कर २० दाना उसमें १ कटोरी पानी व १ चम्मच शक्कर तथा १ चम्मच देशी घी मिला कर उबाल कर आधा रह जाय तब सहता-सहता गर्म चम्मच से थोड़ा-थोड़ा दो चार बार पीये ।

० यदि गले के उपर तालू में टॉन्सिल का कण्ट होवे तो नित्य दातून जीभो मंजन के बाद काली मिर्च का महीन चूर्ण १ चुटकी बाएँ हथेली पर रख कर

दाहिने हाथ की अंगुली तर्जनी व मध्यमा के अगले पोर पर पानी लगाकर चिपका लेवे व गले के अन्दर जीभ की जड़ में लगा दे तथा अँगूठे में लगाकर ऊपर तालू में टॉन्सिल पर भरपूर लगाकर ५ मिनट तक मुँह लटका कर बैठे व सब लार निकलने दे फिर पानी से कुल्लो कर लेवे । टॉन्सिल का आपरेशन हर्गिज न करावे अपने काम में लगे १ सप्ताह में लाभ प्रतीत होगा १ महीना लगातर लगावे टॉन्सिल आपरेशन नहीं कराना पड़ेगा प्रकृति ने कोई अंग निरर्थक नहीं बनाया है उसमें विकृति आ गई तो आयुर्वेद से सहायता लीजिये प्रकृति ने संकेत रूप यहाँ तक निर्माण कर दिया है कि मनुष्य के जिस अंग को लाभदायक जो वस्तु है उसका स्वरूप भी वैसा ही उत्पन्न कर दिया यथा दिल के लाभ हेतु बादाम, मष्तिष्क हेतु अखरोट, गुर्दा को पिस्ता, गले को शहतूत । गण्डमाला को करज, आँख को कमलगट्टा आदि । जड़ी-बूटी में एवं विभिन्न फूलों के सूँघने मात्र से विभिन्न रोगों का इलाज होता है । लोवर व मधुमेह का इलाज जामुन मात्र अमृत तुल्य है जामुन की गुठली सुखाकर उसका चूर्ण फांककर गुनगुना जल पीना, हरी पत्ती पीसकर पीना आदि । **सुनिए, कुछ अजीब सी बात है** लेकिन अनुभवी लोगों का कहना है कि बात सही है । ऐसा है कि हरेक लड़के-लड़की, बड़ी बूढ़ी चाहे स्त्री हो या पुरुष सभी के शरीर के छोरों से एक प्रकार की विजली की अति सूक्ष्म तरंगें हर समय प्रवाहित होती रहती हैं इसीलिए तो लोग अपने से बड़े लोगों के पैर का पंजा अपने दोनों हाथों से चरणस्पर्श करते हैं कि उन्नतियुक्त सूक्ष्म प्रभावकारी तरंगें हमारे अंग में प्रविष्ट हो जाँय जैसे निगेटिव पाजिटिव मिलने पर ही शक्ति प्रस्फुरित होती है और वे बड़े लोग अपने से छोटों को अपने दोनों हाथों से सिर पर हाथ धर कर आशीर्वाद प्रदान कर देते हैं । इस वैज्ञानिक प्राचीन भारतीय प्रणाली का लाभ आज भी समझदार लोग पा रहे हैं । आप भी ऐसा करके यह लाभ पा सकती हैं । एक सप्ताह में ही आपको प्रतीत होने लगेगा तो प्रातः सोकर उठने पर विस्तर पर ही आप पहले स्वयं अपने हाथों अँगुली व हथेली से अपने सिर से लेकर पैर तक धीरे-धीरे सूखे ही मालिश कर लीजिये सिर्फ ५ मिनट लगेगा लेकिन आपके शरीर में जैसे विजली सा फुर्तीलापन आ जायगा और आपमें आलस्य की जगह एक नई स्फूर्ति प्रतीत

होगी आप करके देखिए । ऐसा ही कभी काम करते-करते थकान मालूम पड़ने लगे तो आप ४-५ मिनट किसी वक्त भी कपड़े पहने हुए ऊपर से ही यह काम कर लीजिये तुरन्त थकान दूर होकर फिर मन ताजा हो जायेगा । आप कहेंगी ऊँह, यह सब विज्ञान की बातें हैं लेकिन भारतीय परम्परा इन्हीं सब सूक्ष्म वैदिक तथा वैज्ञानिक रीति-रिवाजों के बल पर भारत संसार का गुरु बना चला आता था । घरेलू चिकित्सा आदि इन्हीं सबके बल पर आज भी महान् लाभदायक है ।

आपको कल प्रातः से ही यह भी शुरू कर देना है कि बिस्तर पर से उठने के बाद जो भी बड़ी जेठानी, सास, माताजी, भाभी जी आदि हैं सब के पैर के पंजे को अपने दोनों हाथों से वन्दना करके अपने आँखों में लगा लीजिये । आप देखेंगी कि एक सप्ताह में आपका स्वास्थ्य कितना उत्तम प्रतीत होने लगा है । आप शीशे में खुद अपना चेहरा देखकर मुसकराइये आपको परिवर्तन मालूम होने लगेगा । यह काम संकोच छोड़कर आप कल प्रातः से ही शुरू करके देखिये ।

किसी-किसी को कमर में जो दर्द होता है । वह कई प्रकार होता है इसके कई कारण हैं । किन्तु प्रायः सभी में सरसों का शुद्ध तेल या उसीमें मेथी, हींग, लहसुन, प्याज आदि पका कर छान कर अथवा आयुर्वेदिक नारायण तैल की मालिश (प्रायः सोते समय) से विशेष लाभ होता है । कुछ संयम भी जरूरी है । इसके अतिरिक्त कमर के नीचे कभी-कभी अन्तर से कूल्हे से लेकर घुटना लेता हुआ चिलक जैसा दर्द हो जाता है उसे साइटिका भी कहते हैं । यह कब्ज के कारण भी हो जाता है एवं अनियमितता से उभड़ जाता है । इससे उठने-बैठने, रास्ता चलने में बड़ी कठिनाई होती है । दो-चार दिन में स्वतः ठीक भी हो जाता है । इसके निवारण हेतु नारायण तैल या मालकांगनी के तैल की मालिश तो ठीक ही है किन्तु नीचे लिखा चूर्ण बनाकर खाना भी विशेष लाभदायक प्रतीत होता है—

असगन्ध १०० ग्राम, पिपरामूल ५० ग्राम, मीठा सुरनजान २५ ग्राम, कूटकर महीन कपड़े से छानकर एक चम्मच एक कप गुनगुने दूध या जल से रात को सोते समय ले । यदि विशेष कष्ट हो तो प्रातः सायं भी ले । गर्मी प्रतीत हो तो मात्रा कम कर दे । किन्तु लालमिर्चा, तेल, खटाई न खाये । नींबू की खटाई व काली

मिर्च सेवन कर सकते हैं। हरी सब्जी, शाक, मूली पत्ते सहित, गाजर, प्याज, शलजम, लहसुन सेवन करें। आलू बन्द कर दे।

किसी-कसी को स्वास फूलती है। सीढ़ियाँ चढ़ने पर विशेष कष्ट होता है उसको आस्थमा भी कहते हैं। इस रोग में खटाई खाने का मन बहुत होता है लेकिन खटाई बहुत नुकसान करती है। सिर्फ नींबू ले सकती हैं। फिर रोग खतम होने पर खाइये। इसके निवारण के लिए प्रातः सूर्य उदय के पहले मंजन जीभी करके लहसुन की सिर्फ एक कली छीलकर रोज गुनगुने पानी से निगल लेवे। १०-१५ दिन में ठीक हो सकता है।

किसी-किसी बूढ़ी बूढ़े को दमा हो जाता है उसके निवारण हेतु कचनार (गुलाबी फूल जाड़े के मौसम में होता है) के वृक्ष की छाल को सुखाकर चूर्ण बनाकर रख लेवे। उस चूर्ण को चाय की तरह बनाकर सेंधा नमक मिलाकर प्रातः सायं लेवे।

व्यवहार-कुशलता भी एक निधि है

हर पुरुष-स्त्री और बच्चा यह चाहता है कि कोई उसकी प्रशंसा कर दे। प्रशंसा कर देने से वह प्रफुल्लित हो जाता है और अच्छे काम की तरफ बढ़ने लगता है। और यह जरूरी भी है। यदि हम अपनी पत्नी एवं बच्चों को हर समय या प्रायः कहते रहें कि तुम फूहड़ हो, निकम्मी हो, आलसी हो तो उसकी योग्यता दबती जायेगी। यदि उसमें कोई कमी हो तो भी कहना चाहिये जरा-सा अपने इस गुण को और बढ़ाओ तो बड़ा आनन्द मिले आदि, इससे वे बहुत उत्साहित होंगी व उसमें अनेक नये-नये गुण भी आने लगेंगे। इसी प्रकार यदि आप अपने पति जी को भी हँसी-हँसी में ऐसी ही कोई बात कहने लगे तो उनकी योग्यता में कमी आने लगेगी जिसे आपको भी भोगना ही पड़ेगा। इसी प्रकार बच्चों को भी यदि हम कहने लगे तुम नालायक हो, दुष्ट हो, झूठ बोलते हो तो वह सचमुच वैसा ही बनने लगेगा। अतः हम अपने परिवार के किसी भी व्यक्ति की कमी को झिड़ककर, ताना मारकर या बड़बड़ाते हुए कहने की अपनी आदत नहीं छोड़ेंगी तो अपने परिवार को नष्ट करने का कारण हम ही बनेंगी।

प्रिय बेटेलोग, सुखी रहिये,

मैंने इतनी नीरस किताब आपके हाथ में भेजी है कि सिवाय बोर होने के इसमें कुछ भी मनोरंजन की सामग्री नहीं मिली। लेकिन यह आपकी उदारता व कृपा है कि फिर भी आपने इसे पढ़कर कुछ बातों पर तो पेंसिल से निशान लगा हो दिया है। जो जो काम आपने अपने रोज के व्यवहार में लाना शुरू कर दिया है इस हेतु हम आपके आभारी हैं। अब आखिरी बात बहुत डरते हुए आपके मन पर निर्णय करने के वास्ते लिखते हैं। आशा तो है कि यदि आज सोलह आना नहीं तो रुपये में एक-दो आना ही आप तकलीफ उठाना स्वीकार कर लेंगी। फिर तो जो आनन्द आपको मिलने लगेगा आप धीरे-धीरे खुद तो क्या अपने परिवार तथा सहेली लोगों को भी यही आदत पड़ाकर मानेंगी।

वह बात यह है कि आजकल हम लोगों की (हमारी नहीं) यह आदत पड़ गई है कि चाय को अपना मित्र समझ कर देखादेखी पीते जा रहे हैं लेकिन बहुत कम लोगों को पता है (जिनको मालूम हो गया उन्होंने तो फौरन इस हल्के जहर को पीना छोड़ दिया है) कि चाय हल्का जहर है जिसको विदेशियों ने हम भारतीय लोगों की सुन्दरता व ताकत से ईर्ष्याविश गले डाला है ताकि हम कभी पनप नहीं सकें। जीवन के दौड़ में पिछड़े रहें उनसे आगे नहीं बढ़ जावें। चाय में स्वयं अंग्रेजों ने भी रिसर्च करके यह लिखा है कि इसमें जहरीला अंश क्या-क्या हैं इन जहरीले पदार्थों के नाम यह हैं—कोफिन, एल्मुमनि, सोल्मुविल, हेक्टीन पेक्टिन एसिड, टोनिन एसिड, रोजीन, सोल्युलोसलोन इत्यादि। इन जहरों का प्रभाव चाय पीनेवालों के शरीर में धीरे-धीरे असर करके गठिया, खून की खराबी, हृदय की कमजोरी, गुर्दे की बीमारी, दिमागी कमजोरी, पेट की गड़बड़ी इत्यादि रोग इस प्रकार उत्पन्न करते रहते हैं जैसे अनाज में घुन लगता है तो देखने में रोज नहीं आता लेकिन उस अनाज को सत्वहीन तो कर ही देता है। जब एक घुन इतनी बड़ी हानि कर देता है तब चाय का जहर नौ-दस की संख्या में एक साथ मिलकर मनुष्य शरीर में अन्दर-अन्दर कितनी हानि पहुँचाता रहेगा यह जान कर तो कलेजा काँप जाता है।

आपको भी आज यह जानकर चाय से डर लग गया। लाचारी यह है कि चाय कैसे छोड़ें? वह तरीका भी आपको निवेदन कर देता हूँ। आप आज से

ही चाय के बदले यह शुरू कर दीजिये । कोई मेहमान भी आवें तो उन्हें यही दीजिये पसन्द आवेगा । आप शरीर में हल्का जहर क्यों भरेंगे ?

१—एक तरीका तो यह है कि आप थोड़ा सा गेहूँ को सूखा ही कड़ाही में रखकर धीरे-धीरे भूनकर लाल सा कर लीजिये, उसे चक्की में या खरल में दलिया की तरह कूट लीजिये, उसे एक डिब्बे में रखे रहें, जब चाय की इच्छा हो पानी खोला कर उसमें दो-चार चम्मच डालकर तीन मिनट बाद छानकर दूध शक्कर मिलाकर सेवन करें । हल्का स्वाद चाय का आवेगा व शरीर को हानि की जगह लाभ भी पहुँचेगा । यदि इच्छा हो तो यह मसाला महीन पीसकर एक शीशी में रख लीजिये । एक चुटकी वह भी मिला दीजिये । जरा महंगा है यह मसाला:—छोटी इलायची, अस्ली जावित्री, अस्ली दालचोनी, असगंध, मुलेठी यह सब बराबर बराबर रहे ।

२—आजकल शुद्ध दूध कम मिलता है तथा हरजगह हरवस्तु मिल भी नहीं पाता इसके एवज में आप नीबू की चाय का अभ्यास कर लीजिये । अगर ताजा नीबू मौजूद है तो उत्तम, अन्यथा ऐसा कीजिये दस-बारह नीबू लेकर उसका रस निचोड़ कर गाढ़ी चाशनी बनाकर बोतल में रख दीजिये । जब चाय बनाना हो [इसका नाम बजाय चाय के चाह (इच्छा) कहना शुरू कीजिये] पानी खोलाकर उसमें गेहूँ की चाह शर्वत या जरूरतभर शक्कर मिला दीजिये । इसमें दूध की आवश्यकता ही नहीं । यदि चाहें तो नंबर १ में भी बजाय दूध के नीबू या नीबू का शर्वत मिला सकती है । यह बजाय बेड टी के भी लेकर देखिये खूब खुलासा शीघ्र आवेगा । मात्रा इसमें ज्यादा मात्रा बजाय एक कप के एक कटोरी रहे । दूध पानी चाय आदि बजाय गिलास के कटोरी से पीने से गले की अनेकों बीमारियाँ नहीं होती । यह थर्मस में पतिदेव या भाई जी आफिस में भी ले जा सकते हैं । अनेकों लाभ आपको दस दिनों में ही प्रत्यक्ष प्रतीत होने लगेंगे ।

इस संदर्भ में आप चाहें तो एक किताब 'चाय का जहर' मूल्य ₹ ०.५० 'पैसे में इस पते से मंगाकर पढ़ सकती हैं—

लेखक—परमेश शर्मा (मधुर प्रकाशन)

अखिल भारतीय नैतिक शिक्षा परिषद् २८०४ बाजार सीताराम, दिल्ली-६

बच्चों का जलपान (नाश्ता)

डा० रवीन्द्रजी अग्निहोत्री, बम्बई ।

“यह बहुत महत्त्व की बात है—” सड़े मँदे के बिस्कुट से तो घर की बासी रोटी, भूने चने, मूँगफली अच्छी ! टाफी से गुड़ या मिथी के टुकड़े अच्छे ! चाकलेट के गुप्त हानि से तो बचेंगे ! आधुनिक नहीं बने दकियानूस ही सही कोमल शरीर में जन्म से ही घुन तो नहीं लगा ? जान बची लाखों पाये वाली कहावत सही है ।

हम लोगों में यह कमजोरी आ गई है कि हम कपड़ों में, शृङ्गार में, यहाँ तक कि भोजन में भी दूसरों को नकल करने लगती हैं, मानो हम स्वयम् भी या हमारा परिवार तुच्छ है, निकम्मा है ! वास्तव में तो निकम्मे वह लोग हैं जो सिनेमा की बेशर्मी देख-देखकर अपनी उच्चता को ठोकर मारकर उनकी बेशभूषा व तौर-तरीके की नकल कर रहे हैं । इससे हमारा चरित्र, प्रकृति से मिला हुआ सौंदर्य, स्वास्थ्य, पैसा, सब कुछ बर्बाद हो रहा है । “अब हमको सम्हल जाना है—” बने घर को ढहा देना आसान है बनाना कठिन है । हमारी अपनी सम्यता, सुशीलता, व ठोसपन ही काम आवेगा । चरित्र तथा चार पैसा बचा रहेगा तो हर जगह इज्जत है । खानपान की बात ऐसी है कि यह जो बाजारू बिस्कुट (बिपकूट) टाफी, चाकलेट, घासलेट [चोंकिये नहीं बाजार में ह्वाइट आयल (परिष्कृत मिट्टी का तेल) में भी बना कर बेचते हैं । खाने में क्या पता लगे] अभी तो कस्टम वालों ने पकड़ा है दो करोड़ तीस लाख रुपये की गाय की चर्बी एक वनस्पति कम्पनी वाले ने विदेश से मंगाया है तो क्या वह अपने खाने के वास्ते मंगाया है ? चर्बी मिश्रित ५८३ टिन वनस्पति घी अलग किसी कंपनी में बरामद हुआ है (अखबारों तक में छप गया है) । इसमें तो स्वास्थ्य गया, घन गया, धर्म भ्रष्ट भी हो रहा है तब इससे उत्तम सामने पेरा या बिना घी की सूरत बनाया हुआ बन्द डिब्बे का तेल खाना अच्छा ! हम क्यों खुद अपनी आत्मा को घोखा देते रहें तेल ही खाना है तो उसका स्वरूप घी जैसे (केमिकल आदि जाने क्या क्या मिला हुआ) बनाकर खरीदें तथा ऐसे निन्दित कर्मों को प्रोत्साहन दें । खाने के तेल बन्द डिब्बों में तो मूँगफली, तिल्ली, सरसों सभी बिकते हैं । बिस्कुट आदि खरीदकर नाश्ता बनाने की हमारी श्रद्धा

तो जरूर बचती है लेकिन बच्चों का कोमल हृदय व फेफड़ा आदि अभी से रोगी बन जावेगा तब वह हमारा प्रेम कहाँ गया ? सुनिये ! आप घर में ही घी तो तेल में ही सही गेहूँ के आटा में चने का बेसन मिलाकर मठरी, सेव, दाल-मोठ, मूँगफली, अन्नरसा, इत्यादि बना लें। मोठे के हेतु उन्हीं में से कुछ को सक्कर पारे आदि बना लें। यह एक सप्ताह तक चल सकते हैं (प्रति रविवार बना लें)। पूरे परिवार यहाँ तक कि स्कूल कालेज आफिसवाले लोग तक पैकेट में जेब में रखकर ले जा सकते हैं। जब भी वस्तु हो शुद्ध स्वच्छ सेवन कर लें। विशेषकर बच्चों को जिनका कि सब अङ्ग कोमल है। अभी जब कली ही मसल दी जावेगी तो फूल क्या खिलेगा व सुगन्ध क्या बिखरेगी ? बच्चों को प्रेम से समझा दीजिये कि वह स्कूलों के गेट पर विकने वाले सामान या टाफी, चाकलेट आदि सेवन करना छोड़कर घर के ही बने सामान सेवन करें। चाकलेट के जहर का विवरण डा० रवीन्द्र अग्निहोत्री जी के लेख से पढ़कर सावधान हो जाइये !

चाकलेट का राजरोग

चाकलेट एक प्रकार का विष है। वैज्ञानिकों ने इसका विश्लेषण किया है। इसके रसायनों में एक फिनाइल एथिलेमाइन है जिसके शरीर में पहुँचने पर फेफड़ों से एक पदार्थ रिसने लगता है जो रक्त के द्वारा शरीर में फैल जाता है। इससे गरदन के द्वारा मस्तिष्क को आक्सीजनयुक्त शुद्ध रक्त ले जाने वाली नसें सिक्कुड़ने लगती हैं जिससे मस्तिष्क में पूरा रक्त नहीं पहुँच पाता और विष की मात्रानुसार सिर दर्द से लेकर ब्रेनहेमरेज तक हो सकता है।

जितने विष हैं उनका प्रभाव नशीला होता है। इसीलिये उनके सेवन की इच्छा बार-बार होती है। चाकलेट का भी स्वाद एक बार जीभ पर चढ़ जाय तो सरलता से उतरता नहीं। इसके परिणाम कितने भयङ्कर हो सकते हैं इसका एक ताजा उदाहरण सामने आया है। अभी आठ जनवरी के 'द ट्रिब्यून' में एक छात्र की मृत्यु का समाचार छपा था जो चण्डीगढ़ में इल्लीनियरिंग का छात्र था। डाक्टरों ने बताया कि उसकी मृत्यु चाकलेट खाने से उत्पन्न मस्तिष्क-रक्त-प्रवाह से हुई।

“अतः इस घातक चाकलेट के विष से बच्चिये और बच्चों को बचाइये।”

•• गेहूँ तथा यव (जौ) के पौधे में रोगनाशक अथाह गुण हैं ।

मुख्य शक्ति गेहूँ के चौकर में है, जिसे प्रायः लोग आटा छान लेने के बाद में फेंक देते हैं ।

अभी हाल ही में अमेरिका की एक महिला डाक्टर ने गेहूँ की शक्ति के सम्बन्ध में बहुत अनुसंधान तथा अनेकानेक प्रयोग करके एक बड़ी पुस्तक लिखी है । लेखिका हैं डा० एन० बिगमोर डी० डी० एन० डी, पी० पी० एस० डी०, पी० डब्लू० डी०, एस० एम० वगैरह—उसमें उन्होंने अपने सब अनुसंधानों का पूरा विवरण दिया है । उन्होंने अनेकानेक असाध्य रोगियों को गेहूँ के छोटे-छोटे पौधों का रस देकर उनके कठिन से कठिन रोग अच्छे किये हैं । वे कहती हैं कि संसार में ऐसा कोई रोग नहीं है जो इस रस के सेवन से अच्छा न हो सके । कैंसर के बड़े-बड़े भयंकर रोगी उन्होंने अच्छे किये हैं जिन्हें डाक्टरों ने असाध्य समझकर जवाब दे दिया था । उन्होंने इस साधारण रस से अनेकानेक भगंदर, बवासीर, मधुमेह, गठियावाय, पीलियाज्वर, दमा, खांसी वगैरह के पुराने से पुराने असाध्य रोगी अच्छे किये हैं । बुढ़ापे की कमजोरी दूर करने में तो यह रामबाण ही है । भयंकर कीड़ों और घावों पर इसकी लुगदी बांधने से जल्दी लाभ होता है । अमेरिका के अनेकानेक बड़े-बड़े डाक्टरों ने इस बात का समर्थन किया है और अब बम्बई और गुजरात प्रान्त में भी अनेक लोग इसका प्रयोग करके लाभ उठा रहे हैं ।

उक्त महिला डाक्टर के अनुसार इस रस के बनाने की विधि इस प्रकार है—

आप १०-१२ चीड़ के टूटे-फूटे बक्सों में, बांस की टोकरी में अथवा मिट्टी के गमलों में अच्छी मिट्टी भरकर उनमें प्रति दिन बारो-बारी से उत्तम गेहूँ या जौ के दाने बो दीजिए और घूप तथा चिड़िया से बचाकर यदा-कदा थोड़ा-थोड़ा पानी डालते जायें और आठ-दस दिन के बाद बित्ता डेढ़ बित्ता (७-८ इंच) भर केहो जायें तब आप उसमें से पहले दिन के बोये हुये ३०-४० पेड़ जड़सहित उखाड़ कर जड़ छी काट कर फेंक दोजिए और बचे हुए डंठल और पत्तियों को धोकर साफ सिल पर थोड़े पानी के साथ पीस कर आधे गिलास के लगभग रस छानकर तैयार कर लीजिए और रोगी को सबेरे ही तत्काल रस पिला दीजिए और इसी

प्रकार शाम्भू को भी ताजा रस बनाकर पिलावें। आप देखेंगे कि भयंकर से भयंकर रोग आठ-दस दिन में भागने लगेंगे और दो तीन महीने में वह मरणप्रायः प्राणी एक दम रोगमुक्त होकर पहले के समान हट्टा-कट्टा स्वस्थ मनुष्य हो जायेगा।

चाहे आप आधा कप गेहूँ लेकर घों लीजिए और किसी बर्तन में डालकर उसमेंदो कप पानी भर दीजिए, बारह घंटे बाद वह पानी निकाल कर आप सबेरे शाम पी लिया कीजिए। यह भी चौथाई लाभ करेगा, बाकी गेहूँ अंकुरित कर ले।

जिस मिट्टी में गेहूँ बोया जाय, उसमें रासायनिक खाद नहीं होनी चाहिए।

रस धीरे-धीरे पीना चाहिए। रस बनने पर तुरन्त पी लेना चाहिए।

रस लेने के पूर्व तथा बाद एक घंटे तक कुछ भी न खाया जाय।

शुरू में कईयों की उल्टी होगी और दस्त लगेंगे तथा सर्दी मालूम पड़ेगी।

इससे घबराने की जरूरत नहीं है। इस रस में अदरक तथा खाने के पान का रस भी मिला सकते हैं, इससे उसके स्वाद तथा गुण में बढोत्तरी हो जाती है। रस में नोबू अथवा नमक नहीं मिलाना चाहिए। रस-सेवन के दिनों में बिना तेल तथा बिना तला सात्विक भोजन करना होगा। शुद्ध दूध लें।

प्रिय बेटी लोग—

सर्वदा प्रसन्न रहो, सुगन्धित पुष्प सदृश भलाई वांछती रहो ! मुझे यह तो भरोसा हो गया कि आपने हमारे रुखे-सूखे नीरस मनोभाव को इस पुस्तिका में पढ़कर थोड़ा भी अपने दैनिक जीवन में वरतना शुरू कर दिया है, यह आपकी महत्ता है। हम आपके आभारी हैं। अभी थोड़ी-सी रोशनाई इस लेखनी देवी में और बची हुई है तथा कागज भी थोड़ा ही बचा है। अस्तु। आपका बहुमूल्य समय थोड़ा-सा और माँगता हूँ। आपको प्रकृति ने दानी बनाया है। संसार को सब कुछ दुर्लभ वस्तुयें आप हमेशा देती ही आई हैं। समय भी अति मूल्यवान् है। कहीं पर पढ़ा है “कमण्डलुजलोऽमात्य तनुत्यागो बहुग्रह, नुपते किं क्षणो मूर्खः दरिद्रो किम् वराटकः” अर्थात् कुलपति अपने परिवार के सदस्यगण (भाई, बहन, बहू, पुत्र-पुत्री पौत्र-पौत्री आदि) को सम्बोधित करके कहते हैं कि प्रिय-वर यदि कोई व्यक्ति यह कहे कि ऊँह घण्टा आध घण्टा फालतू बकवाद आदि में लगा तो क्या परवाह है अथवा दो चार रुपया बर्बाद ही हो गया तो क्या

हुआ तो अपनी हैसियत के अनुपात में उसको भले ही यह प्रत्यक्ष में हानि नहीं है ! लेकिन यह आदत खतरनाक है । जो व्यक्ति समय का महत्व नहीं मानेगा वह मूर्ख रह जायेगा (अर्थात् अपने अध्ययन में पटु न हो पायेगा डिग्री भले मिल जाये) और जो व्यक्ति (चाहे महिला या पुरुष अथवा बालक या बालिका) रुपये पैसे का महत्व नहीं मानेगा वह एक न एक दिन कर्ज से लद जायेगा । इसलिये कहा है, “यदि आज हम कोई ऐसी अनावश्यक वस्तु खरीदेंगी जिसके बिना आसानी से काम चल सकता है तो कल मुझे आवश्यक सामान बेचना पड़ेगा” इसलिये यह निहायत जरूरी है कि समय तथा रुपया पैसा को सम्हालकर लगाया जाये ।

“परिवार को टूटने नहीं देना चाहिये यह बात बहुत महत्व की है” । आज के युग में इसकी फिर जरूरत पड़ गई है कारण यह है कि कोई कितना भी कमाये पूरा नहीं पड़ता है खर्चे काफी बढ़ते जा रहे हैं । माना कि आपको इस पचड़े से क्या मतलब आपको तो कोई दूसरे परिवार की रानी बनना है किन्तु आप सचमुच वहाँ पर रानी जी बन जायेंगी, क्योंकि आपने इस छोटी-सी पुस्तक को भी मध कर काफी आदत अपनी बना ली है । लेकिन आप वहाँ पर यह हर्गिज कभी कोशिश मत कीजियेगा कि पति देव को लेकर अलग हो जाये तो सुखी रहेंगी ! यदि भावावेश में ऐसा गलत कदम उठा लिया तो मुसीबतों की वर्षा शुरू हो जायेगी पानी नाक तक आ जायेगा । अब कारण सुनिये घर में सास, ससुर, जेठ देवर भी हो सकते हैं आपको किसी भी तकलीफ पड़ने पर लोक-लाज के कारण भी वह सब मिलकर सम्भालेंगे । बच्चे बीमार पड़े या भोजन बनाते समय रोना शुरू किये पति देव बीमार पड़े आप बीमार पड़ी कौन दौड़ घूंप करे ? यदि किराये का घर लेवे एक तो मिलना मुश्किल व कमाई का भारी हिस्सा भरती रहें, नौकर महरिन् की तनखाह, रोज ताजी सब्जी लाना, दूध सामने दुहवाना अथवा क्या-क्या कैसा मिलावटी पीकर बच्चे रोगी बने, दवा खर्च, हवा व मनोरंजन का खर्च, पोजीशन बनाने का खर्च, मेहमानदारी, अकेलापन, अनेकों प्रकार की परेशानियाँ, जो कि अलग होने पर ही पता चलती हैं ? फिर चिड़िया चुग गई खेत अब मन ही मन पछताना । माना कि परिवार भर में आपके पति देव ही

ज्यादा कमाते हैं तो क्या ? ऐसा समझिये कि एक दरख्त है जिसमें तीन चार डालियाँ हैं किसी डाल में ज्यादा पत्ते व फूल फल लगते हैं किसी में कम या बिल्कुल नहीं, वह ठूठी डाल बदसूरत भी है अर्थात् निखट्टू है उस डाल ने पेड़ का सन्तुलन मात्र तो बना रखा है, अनेकों वर्षों से आँधी पानी सब कुछ आये लेकिन वृक्ष का कुछ बिगाड़ नहीं पाये । हम उस ठूठी डाल को काटकर फेंक दिये समूचा वृक्ष थोड़ी ही आँधी से जमीन पर एक ओर लुढ़क गया, सारे पत्ते फूल-फल जमीन सूँघने लगे, बाग में वह हँसी का पात्र भी बना, अस्तित्व भी समाप्त हुआ, काटकर जला दिया गया, नाम निशान मिट गया । राजतरङ्गिणी एक नीतिग्रंथ है उसके एक श्लोक का अर्थ है कि उदाहरण सीखिये जैसे बाँस के जङ्गल में आपस के रगड़े (पारिवारिक) झगड़े से उन बाँसों में अग्नि उत्पन्न होकर समस्त बाँसों को जला डाली तब प्रबल वर्षा (अनेक प्रकार की मुसीबतों) होने पर उन बाँसों की जड़ तक को बहा ले गई । इसी प्रकार परिवार में खींचातानी, कुढ़न, ताना मारना, मुँह फुलाना, बच्चों को किसी बहाने से पीटकर बड़बड़ाना, पतिदेव के घर आकर भोजन करते समय या शयनागार में परिवार के सदस्यों की बुराई नमक मिर्च लगाकर बढ़ा चढ़ा कर कहानों की तरह कुछ सच-कुछ झूठ मिलाकर कहना आदि प्रायः ऐसी घृणित आदत किसी-किसी महिला की जब होने लगती है तब उसे फौरन अपने को रोक लेना चाहिये, अन्यथा वह कैकेयी की भाँति अपने मायके की नीच बुद्धि दासी आदि की सीख को हितकारी मानकर अपने ही हाथ से अपना विनाश कर डालती है । अस्तु परिवार में कोई भी असहनीय बात उत्पन्न हो जाने पर उसे कदापि महत्व नहीं देना चाहिये बल्कि हँसकर टाल देना चाहिये । “चिड़िया का घोंसला बना रहे उजड़नें न पावे ।”

श्री मारवाड़ी सेवा संघ

मदन - वाग्यसी

..खूब सोच विचार कर काम करना

- १-हौसला हो किन्तु उसकी पूर्ति का साधन रहे
 - २-दर्द दिल हो किन्तु उसका धैर्य आश्वासन रहे
 - ३-प्रेम का तूफान हो थिर किन्तु मर्यादा रहें
 - ४-पूर्ण वैभव हो रहन का ढंग पर सादा रहे
 - ५-ज्ञान हो लेकिन हृदय अभिमान से खाली रहे
 - ६-मान हो उसपर विनय की किन्तु रखवाली रहे
 - ७ भक्ति हो विश्वास हो लेकिन न अन्धापन रहे
 - ८-साधधानी हो न मन संदेह का भाजन रहे
 - ९-भावना हो किन्तु उसपर तर्क का शासन रहे
 - १०-हो दया का भाव मन में न्याय कर्मासन रहे
 - ११-धीरता गम्भीरता हो पर न मुर्दापन रहे
 - १२-मन सदा प्रभुदित रहे लेकिन न ओछापन रहे
 - १३-मन रहे स्वाधीन लेकिन धर्म का बन्धन रहे
 - १४-धर्म का बन्धन रहे लेकिन न कटूट पन रहे
-

कः कालः कालि निः कः देशो काका व्यथागमो
कश्चाऽहं काचम शक्तिः इति चिन्त्यं सुहृत्तुः

वातावरण कैसा है ? मेरा तः जन धन से इस काम में
कौन साथ देगा (वक्त पर बहाने न बनावेगा) ? हमारे चारो तरफ
वस्ती किन लोगों की है उनसे हमको सच्ची सहानुभूति का भरोसा
है ? मेरी निजो नेट रक्की आमदनी कितनी है ? (वचन निकालकर)
तथा खर्च महीने का मय फैशन कितना है ? खुद में किस स्तर एवम
किस स्थिति में हूँ ? मेरी स्वतः की शारीरिक एवम बौद्धिक योग्यता
क्या क्या है ? आदि परिस्थितियां हर मौकों पर हर महत्त्वपूर्ण
घटनाओं पर, तथा वर्ष में बार बार एकान्त में परिवार सहित बैठ
कर विचार परामर्श करते रहिये । इस पुस्तिका का यदि कोई
महानुभाव उपयोगी मानकर अपनी तरफ से विवाह आदि शुभ
अवसर पर अथवा कन्या विद्यालयों में पुण्यार्थ बांटना चाहें तो
प्रकाशक से केवल लागत मात्र देकर प्रचुर मात्रा में भी प्राप्त कर
लेवें, बहुत सी मातृशक्ति का एवम् परिवारों का कल्याण होगा ।

श्री माताजी देवी मंत्र

मन्त्र - माता